

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Яровская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района Тюменской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШкМО

учителей естественно-научного цикла

Протокол от « 30 » 08. 2024 .

№ 1

Ш / Т.М. Ширинкина /

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

С /Е.В.Сигуева/

«30» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Яровской СОШ

Н.П.Филиппова /Н.П.Филиппова/

Приказ от «30» августа 2024 г.

№ 64-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
в условиях обучения на дому

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	8
ФИО учителя	Шарипов Альберт Алиуллинович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и 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.

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6

класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7

класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

			Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах поперенным двушажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах поперенным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двушажным поперенным ходом; Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах поперенным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.	462/start/262762/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	3	<i>Повороты на лыжах способом переступания.</i> Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах поперенным двушажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.	Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.	3	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
3.15	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	2	Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.16	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html

			Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	морально-волевых качеств.	
3.17	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2	Ведение баскетбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
3.18	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.	2	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/

			способы их устранения (работа в группах).		
3.19	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.20	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; Определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html
3.21	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/

			передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	
3.22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча.	4	Удар по неподвижному мячу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Обводка мячом ориентиров. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/

			парах).		
Итого по разделу		56			
Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)					
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	8	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.	Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

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

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

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

			составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.		
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики	4	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; аблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. овторяют 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). 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;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	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/
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)					
3.10	Беговые упражнения	1	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

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

				учащимися собственных недоработок.	
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей, Воспитание позитивных морально-волевых качеств, Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов) Лыжная подготовка (7 часов)					
3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.	6	наблюдая и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. Находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvii-na-lyzhakh.html
3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».	7	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; Разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prieziatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			«плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Подготовка к сдаче норм ГТО, Уметь правильно передвигаться на лыжах.	физкультуре и потребность заниматься ей. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	/7153/start/262219/ Видеоуроки.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)					
3.19	Техника безопасности Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.20	Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо	3	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).		
3.21	Технические действия без мяча. Технические действия с мячом	3	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элемен там и в полной координации.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)					
3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	4	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	морально-волевых качеств. Содействие формированию социальной активности учащихся.	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)					
3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 4. Спорт (8 часов)					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе	РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/

			комплекса ГТО.	преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом: узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/less/on/7129/conspect/261897/ РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/less/on/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoj-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-cto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html

			и навыка.		
2.2	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	1	Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Урок.РФ» https://ypok.pf/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html

2.3	Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschisheya-1090435.html
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	2	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); Измеряют индивидуальные показатели участков тела и	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/ Сайт «Инфоурок»

			записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); Определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.	здорового образа жизни.	https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.	2	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlDDMJsb_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-

			координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма	2	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html

3.5	Опорный прыжок	1	Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления; Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.6	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).	1	Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д); Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.	6	Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции. Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.	Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Js4sLs Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-natiemu-bieghovyye-uprazhneniia

			определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.		
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	4	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.	4	Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления	Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО

			делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.	7	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE

			Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.		
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	4	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЕШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7
3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стойки, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Совершенствуют технику ведения мяча в разных	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11

			направлениях и с разной скоростью передвижения; Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) уществу.	
3.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.	Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html

			разученных технических действий (обучение в командах).		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	5	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/voleybol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html Видеоурок https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45

			разученных технических действий (обучение в командах).		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	3	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
Итого по разделу		56			
Раздел 4. Спорт (8 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/

				оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№урока	Модуль Тема урока	Кол- во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	План	Факт	Домашне е задание
І четверть – 18 часов										
Раздел 1. «Знания о физической культуре » - 1 час										
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Осознают	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр 40		РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/			

			положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.							
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов										
2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 78-79		РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/			

			учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.							
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Закрепление техники равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции. Равномерный бег 2 мин	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 80-81		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia			

4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Техника бега на короткие дистанции. Соревнования в беге на 30м. 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 82-83		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru			
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения Техника бега на длинные дистанции. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia			
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции Бег 1000м, Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia			

			Подвижная игра «Снайперы».							
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитай мяч»	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 99		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Полоса препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитай товарища»	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-99		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia			
Модуль «Спорт» - 2 часа										
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на 30	Формирование способности брать на себя ответственность	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая		Видеоурок https://www.gto.ru/			

	легкой атлетике.		и 60 м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	участвовать в совместном принятии решений.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр98-101					
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного бега 3х10м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/			
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов										
11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11			

			технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;							
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Основные правила игры. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановки двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124		РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/			
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте	Развитие интереса и привычки к систематическим	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/co			

			с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменением траектории движения; Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	занятиям физической культурой и спортом	ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		nspect/			
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consult/			
15	Ловля и передача мяча	1	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед.	Развитие интереса и привычки к систематическим	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63			

			Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Упражнения на развитие силы.	занятиям физической культурой и спортом	ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128					
16	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-			

			Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Упражнения на развитие силы.	культурой и спортом	128		5203309.html			
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Рассматривают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/			

			имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Игра «Борьба за мяч»							
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Игра «Борьба за мяч»	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 12127-128		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/			
II четверть										
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)										
19	Режим дня школьника. Физическое	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и	Приобретение знаний, необходимых для	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/			

	развитие человека.		формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры	занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	ред. М.Я. Виленский Параграф 3, ст р 40-42 https://infourok.ru/osobennosti-organizatsii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole-4936595.html		start/261253/			
--	--------------------	--	---	---	--	--	-------------------------------	--	--	--

			влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.							
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.										
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Разучивают	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 13-20		РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/			

			упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.							
	Модуль «Гимнастика» - 8 часов									
21	Акробатические упражнения	1	Правила поведения, техника безопасности и страховки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед ноги «скрестно». Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/			

			Развитие гибкости.							
22	Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. Описывают и выполняют технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/			
23	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Подводящие	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html			

			упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивание техники прыжка по фазам и в полной координации. Упражнения на развитие координационных способностей.	деятельности.						
24	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/			
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-		РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/			

			бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне (д). Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине: висы, перехваты, соскок. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	121					
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком	Технически правильно выполнять двигательные	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-			

			гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Параграф 8, стр. 118-121		hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html			
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/			
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Контролируют технику выполнения	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/			

			упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.	деятельности.						
Модуль «Спорт» - 2 часа										
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов наклона вперед из положения стоя на скамейке с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107		Сайт ВФСК ГТО			

30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов подтягивания и отжимания с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107		Сайт ВФСК ГТО			
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов										
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			

32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo			
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Разучивание техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/			
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в стену, через сетку, в парах. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		Сайт «Инфоурок»			
III четверть										

Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1, стр.8-13		РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html			
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час										
36	Упражнения на	1	Упражнения на	Приобретение	Учебник		РЭШ урок №17			

	развитие гибкости и координации.		подвижность суставов из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.40-66		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/			
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 6 часов										
37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда,	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей,	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/			

	преодоление препятствий на лыжах.		обувь и лыжный инвентарь, инвентарь. Повороты на лыжах способом переступания, «махом» и прыжком. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1 км.	одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Параграф 3, стр.148-154					
38, 39	Техника лыжных ходов.	2	Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км. Упражнения на развитие	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			

			выносливости.	систематическим занятиям физической культурой и спортом.						
40,41	Техника лыжных ходов.	2	Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			
42,43	Техника лыжных ходов	2	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			

			возможные ошибки в технике передвижения. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км.	спортом.						
44,45	Техника лыжных ходов.	2	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			
46,47	Спуск и подъёмы на лыжах.	2	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 10 *100 м. Эстафеты	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/			

Модуль «Спорт» - 2 часа										
48	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО			
49	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на лыжах на дистанции 2 км. с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО			

				уровень физической подготовленности						
Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов										
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед). Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу Развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/			
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе Развитие скоростных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/			
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	История возникновения волейбола. ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-			

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

IV четверть										
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 15-17. Параграф 4, стр 67-71		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/			

			следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Составляют дневник физической культуры.							
Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов										
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	Влияние легкоатлетических упражнений на организм школьника. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		Видеоурок https://youtu.be/UypfcUA-aXE?t=18			
57	Прыжок в длину с	1	Специальные	Обогащение	Учебник		Сайт ВФСК ГТО			

	разбега		прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие координации.	двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10			
58	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/			
59	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/			

			Прыжок в высоту способом «согнув ноги».							
60	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания Метание малого мяча на дальность отскока. Метание малого мяча в неподвижную мишень	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/24401/		РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/			
61	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/			
62	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80		Сайт «Инфоурок»			

Модуль «Спорт» - 2 часа										
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в метании малого мяча на дальность с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Сайт ВФСК ГТО			
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов в беге на 2 км с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101		Сайт ВФСК ГТО			
Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа										
65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	История, правила игры в футбол. Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Техника удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/			

			технического выполнения Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.							
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/			
67	Ведение футбольного мяча.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения. Жонглирование мячом.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/			
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста.	Усвоение системы знаний о занятиях физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/			

			ОРУ. Ведение мяча. Техника обводки учебных конусов. Жонглирование мячом.	культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143- 148					
	Итого	68								

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ ур	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОРы	Домашнее задание	План	Факт
	1 четверть 18часов									
	Способы самостоятельной деятельности (1ч.)									
1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Режим дня. Определение «закаливание», физическая подготовка. Физические показатели. Требования к выполнению физических упражнений.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3	Повторение Т-Б на уроках физкультуры и легкой атлетики		
	Легкая атлетика (7ч.)									
2	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</i> Беговые упражнения.	1	Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи. Уровень физического развития. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6. Учебник Физическая культура 3-4 кл., под редакцией Т.В. Петрова		Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информации	Изучение материала https://marathonec.ru/sprint-beg/		

							онным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/			
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных исходных положений. Бег 30м на результат (с).	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,31	Мальчики: «5»-5,2 и меньше «4»-5,3-5,9 «3»-6,0 и больше Девочки «5»- 5,3 и меньше «4»- 5,4-6,0 «3»- 6,1 и больше	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	Изучение https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel		
4	Метание малого мяча в цель.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях лёгкой атлетикой. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча в движущую цель.	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,6 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html		
5	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные	Владение методикой организации	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред.		https://resh.edu.ru/subject/	Изучение https://infourok.ru/		

			упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		ct/lesson/7149/start/262318/	k.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-krossovaya-podgotovka-5258668.html		
6	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 2000м. без учета времени в равномерном темпе.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Никольская О.Б. Кроссовая подготовка Ст.19	Изучение http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4		
7	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Напрыгивания и спрыгивания. Прыжок в длину с места на результат (см)	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4	Мальчик и: «5»- 184 и больше «4»- 183-145 «3»- 144 и меньше Девочки «5»- 179 и больше «4»- 178-140 «3»- 139 и меньше	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4	Изучение http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4		
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	1	СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат (см)..	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И.	Мальчик и: «5»- 360 и больше «4»- 359-	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf	Составить разминку перед спринтерским бегом		

				деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	271 «3»- 270 и меньше Девочки «5»- 330 и больше «4»- 329-231 «3»- 230 и меньше				
Спорт (2ч.)										
9	Спринтерский бег.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м на результат (с)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ВФСК ГТО	Разминка перед кроссовым бегом		
10	Кроссовая подготовка.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500м на результат (мин,сек)	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ВФСК ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/		
Баскетбол (8ч.)										
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические	1	ТБ на уроках баскетбола. Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/	Изучение материала https://infourok.ru/tema_ve denie_myacha_v_basketbo		

	действия баскетболиста без мяча.		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.					le-348118.htm		
12	Ведение мяча.	1	Вырывание, выбивание. Перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16	Девочки и мальчики «5»-1-2 незнач.ош «4»-1 грубая ошибка «3»-2 и > груб ошибки	Учебник физической культуры 5-7 класс. Виленский М.Я 89-91ст	Изучение https://www.allgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/		
13	Передачи мяча в парах.	1	Остановка после ведения прыжком перед броском. Бросок мяча в кольцо с места, после ведения с двух шагов. Комбинации в парах из изученных	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред. М.Я. Виленского П.1,9,16		Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/бросать-баскетбольный-мяч		

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

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

			гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей.				Составитель Елена Викторовна Перепелюкова			
	Гимнастика (10ч.)									
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырок вперед.	1	Дискуссия по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни. Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,5		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,5	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/Кувырок_назад		
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 умения выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред. М.Я.Виленского	Выполнить https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/172690/		

23	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред. М.Я.Виленского	Изучить https://ru.wikipedia.org/wiki/прыгать-через-скакалку		
24	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальных формами занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 115 и больше «4»- 114-96 «3»- 95 и меньше Мальчики «5»- 105 и больше «4»- 99-85 «3»- 84 и меньше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред. М.Я.Виленского	Вспомнить акробатические комбинации		
25	Акробатическая комбинация.	1	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.			Выполнить https://resh.edu.ru/subject/le		

			изученных элементов на оценку.	оценивать выполнение упражнений одноклассниками	Виленского П.8,15			sson/7137/conspect/261376/		
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	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 28 и больше «4»- 27-17 «3»- 16 и меньше Мальчики «5»- 32 и больше «4»- 31-21 «3»- 20 и меньше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред. М.Я.Виленского	Изучить https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html		
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Разновидность шагов на гимнастическом бревне, прыжки со сменой ног, повороты, равновесие на одной (дев). Висы на средней перекладине, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мал). Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 15 и больше «4»- 14-7 «3»- 6 и меньше Мальчики «5»- 9 и больше «4»- 8-5 «3»- 4 и меньше	Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. — 192 с.	https://infourok.ru/konspekt-soobscheniya-po-fizkulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-1685747.html		

			разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из виса 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	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15	Девочки и мальчики «5»- 8,9-10 баллов «4»- 8,0-8,8 баллов «3»- 6,8-7,9 баллов	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.8,15	Изучить https://infourok.ru/opornye-pryzhki-tehnika-vypolneniya-5611796.html		
29	<i>История организации и проведение первых Олимпийских игр современности.</i> Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,8,15	Девочки и мальчики «5»- 8,9-10 баллов «4»- 8,0-8,8 баллов «3»- 6,8-7,9 баллов	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/		

							культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского			
30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями (дев). Лазанье по канату в три приема (мал).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15,29		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 7-е издание — М.: Просвещение, 2018. — 192с.	Вспомнить технику выполнения отжимания от пола		
Спорт (2ч.)										
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре				https://www.gto.ru/ ВФСР ГТО	Выполнить комплекс упражнений		

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

			оценку. Прохождение по дистанции отдельных отрезков одновременным одношажным ходом.	Технически правильно выполнять двигательные действия	П.13,20					
37,38	Лыжные ходы.	2	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.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20	Девочки имальчики «5» - без груб ошибок «4» - 1 груб. ошибка «3» - 2 и бол. груб.ошибок	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspic/191154/		
39,40	Подъемы и спуски.	2	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полупрыжком, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Мальчики и Девочки б/у времени	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13, 20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspic/191180/		

41	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.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13, 20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		нского Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил.	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspic/224883/		
42	Торможение «плугом», «упором».	1	Выполнять торможение «плугом, упором» при спуске с горы. Выполнять торможение «плугом» на оценку. Выполнять торможение «плугом» на оценку.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки и мальчики «5» - без груб ошибок «4» - 1 груб. ошибка «3» - 2 и бол. груб. ошибок	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20	Ознакомиться Лях В.И. Физическая культура. Лыжная подготовка ст.172		
43,44	Повороты на лыжах «махом»	2	Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Лях В.И. Физическая культура. Лыжная подготовка ст.172	Повторить изученный материала .		

			технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)							
45,46	Прохождение дистанции 2 км.	2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20	Девочки «5»-14,30 и < «4»- 14,31-15,00 «3»-15,01-15,30 Мальчики «5» -14,00 и < «4»- 14,01-14,30 «3»- 14,31-15,00	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7, 13,20			
Спорт (3ч.)										
47,48	Прохождение дистанции 2 км	2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять физические упражнения на результат.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13.20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Выполнения комплекса на развитие силы.		
49	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-разгибание рук в упоре	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Вспомнить т-б на коньках.		

			лежа на результат (раз).		Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей					
Волейбол (4ч.)										
50	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.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17	Девочки «5»- 12 и больше «4»- 9-11 «3»- 6-8 Мальчики «5»- 15 и больше «4»- 12-14 «3»- 8-11	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	Изучение https://cyberpedia.su/14x91bd.html		
51	Подача мяча.	1	Выполнять нижнюю подачу мяча на точность на результат. Выполнять прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17	Девочки «5»-4 «4»-3 «3»-2 Мальчики «5»-4 «4»-3 «3»-2	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	Изучить https://reshedu.ru/subject/lesson/7156/concept/262454/		
52	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.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17		Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	Выполнить комплекс упражнений №3		
53	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Игровые комбинации: подача-прием-передача. Применение игровых	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского		Физическая культура	Изучить https://reshedu.ru/subject/le		

			комбинаций в учебной игре.	из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	П.10,17		5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	sson/7136/conspect/261642/		
4 четверть 14 часов										
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)										
54	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности. Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4	Выполнить комплекс упражнений №4		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)										
55	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Упражнения анаэробного характера. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Броски набивного мяча.	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2	Т-Б на уроках легкой атлетики.		
Легкая атлетика (6ч.)										
56	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	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.6	Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/		
57	Прыжок в высоту с разбега.	1	Знакомство с	Умение выполнять задание	Учебник Физическая	Девочки	Учебник	Изучить		

			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.	в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.	культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6	«5»- 110 и больше «4»- 105-90 «3»- 85 и меньше Мальчики «5»- 115 больше «4»- 110-95 «3»- 90 и меньше	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/		
58	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Выполнять метание малого мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6,7 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского	Изучить https://infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-2093167.html		
59	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	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-	Девочки «5»- 5,3 и меньше «4»- 5,4-6,0 «3»- 6,1 и больше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Вилен	Составить комплекс на развитие выносливости.		

			СБУ. Бег 30м на результат (сек). Выполнять метание малого мяча в цель.	физической подготовленности	9кл. пособие для учителей	Мальчики «5»- 5,2 и меньше «4»- 5,3-5,9 «3»- 6,0 и больше	ского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского			
60	Кроссовая подготовка.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат (мин, сек).	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Девочки «5»- 5,10 и меньше «4»- 5,11-7,10 «3»- 7,11 и больше Мальчики «5»- 4,30 и меньше «4»- 4,31-6,30 «3»- 6,31 и больше	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7	Изучить https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html		
61	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.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.Виленского П.6		Изучить https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/train/77557/		
Спорт (2ч.)										
62	Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	Выполнить комплекс упражнений №5		

			в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат (см).	самоконтроля.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей					
63	Бег 60м	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пробегать 60 м на результат (сек).	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСР ГТО	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.		
Футбол (5.)										
64	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1	ТБ на уроках футбола. Выполнять ведение мяча правой-левой. Выполнять передачи мяча после ведения. Выполнять остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19	Изучить https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/		
65	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	Выполнять передачи мяча в парах, тройках после ведения. У Выполнять удары мяча по воротам с места, после ведения, после передачи.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19	Изучить https://vzsf.ru /tehnika/udari -v-futbole/		
66	Удар по мячу.	1	Выполнять удары по мячу с места, после передачи, по катящему	Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского	Девочк и «5»-3	Учебник Физическая культура 5-	Выполнить комплекс №6		

			мячу. Игровые комбинации. Применение игровых комбинаций в игре. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).		П.12,19	«4»-2 «3»-1 Мальчи ки «5»-4 «4»-3 «3»-2	7кл. под ред М.Я.Виленс кого П.12,19			
67,6 8	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз). Применение игровых комбинаций в игре по упрощенным правилам.	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19 Физическая культура. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленс кого П.12,19 Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
	Итого	68								

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету	Контроль	ЦОР	Д/З	План проведения	Дата проведения
		Модуль: легкая атлетика								
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Способы самостоятельной деятельности.	1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Тест по технике безопасности и ЗОЖ.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Повторить Т/Б на уроках физической культуры. Приготовить форму на улицу к следующему уроку.		
2	<i>Дневника физической</i>	1	Ведение дневника	Умение оценить	https://www.gto.ru/	30м	ВФСК ГТО	Развитие		

	культуры. Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.		физической культуры. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Бег 30 м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Юноши : «5»-5,0 «4» -5,8 «3» -5,9 Девочки: «5»-5,2 «4» -5,9 «3» -6,0		ловкости, прыгучести, быстротыКомплекс №1Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м)Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).		
3	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	60м Юноши : «5»-9,4 «4» - 10,6 «3» - 10,7 Девочки: «5»-9,8 «4» - 11,0 «3» - 11,1	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №2Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р (м), 23р (д)		

				саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.						
4	Метание малого на дальность. Развитие выносливости.	1	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 6 минут. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Метание Юноши : «5»-39 «4» -26 «3» -25 Девочки: «5»-26 «4» -18 «3» -17	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №3 Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м), 23р(д). Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м) 2х30(д)		
5	Изучение способов преодоления препятствий «наступление» и «прыжковый бег». Бег 300м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Специальные беговые упражнения. Бег 300м на результат. Равномерный	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	300м Юноши : «5»- 0,56 «4» - 1,11 «3» - 1,12 Девочки: «5»- 1,01 «4» -	Инфоурок	Комплекс №2 Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д). Выпрыгивание из глубокого приседа.- 29р (м), 23р (д)		

			бег до 7 минут.	самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		1,15 «3» - 1,16				
6	Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м.	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1000м Юноши : «5»- 4,20 «4» - 6,15 «3» - 6,16 Девочки: «5»- 5,00 «4» - 5,05 «3» - 7,01	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Прыжки через скамейку боком. 5 под. (м), 3 под. (д). Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 2р (м) 8р (д)		
7	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский	Секунды Юноши : «5»-7,8 «4» -8,3 «3» -8,4 Девочки: «5»-8,2	ВФСК ГТО РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	Комплекс №3 Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м), 23р (д). Прыжки ноги врозь и ноги		

			техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Параграф 6	«4» -8,7 «3» -8,8	Мультиуро к	вместе на скамейке.- 2х35(м) 2х30(д)		
8	Прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	СБУ. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок с разбега Юноши : «5»-380 «4» - 291 «3» - 290 Девочки: «5»-350 «4» - 241 «3» - 240	ВФСК ГТО	Комплекс №5 Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением м- 20р (м)18р (д). Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением м - 20р (м)18р (д).		
9	Техника эстафетного бега. Бег 1500м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский	1500м Юноши : «5»-	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Прыжки через скамейку		

			подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Бег 1500м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Параграф 6	7,00 «4» - 7,50 «3» - 7,51 Девочки: «5»- 7,30 «4» - 8,29 «3» - 8,30		боком. 5 под. (м), 3 под. (д). Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 2р (м) 8р (д)		
10	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок с места Юноши: «5»-195 «4» - 160 «3» - 159 Девочки: «5»-182 «4» - 145 «3» - 144	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17 (д) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22 (м) 2х17 (д)		

		Модуль: баскетбол								
11	Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1	Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Передвижение игрока. 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 со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Подвижная игра.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	Тест по технике безопасности и ЗОЖ.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Развитие силы и силовой выносливости и комплекс упражнений в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		
12	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Секунды Юноши : «5» -17 «4» - 19 «3» - 22 Девочки: «5» - 19 «4» - 23 «3» - 24	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Развитие силы и силовой выносливости и комплекс упражнений в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре		

			Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Выполнять комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди; передачи мяча от груди двумя руками с отскоком от пола на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.	систематическим занятиям физической культурой и спортом.				лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитником. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения на развитие быстроты. Правила баскетбола. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	Секунды Юноши : «5» - 18 «4» - 20 «3» - 23 Девочки: «5» - 21 «4» - 23 «3» - 26	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д)		

			изменением направления движения на результат. Учебная игра.	приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.						
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. ОРУ с мячом. Выполнять стойку баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами на результат. Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	За 30 секунд «5» - 1 ошибка «4» - 2 ошибки «3» - 3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д)		
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Выполнение комбинации Юноши	РЭШ Инфоурок Педсовет	Комплекс №3 Сед углом: разведение ног в		

			упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. ОРУ с мячом. Выполнять бросок мяча в движении на два шага после ведения на результат. Учебная игра.	Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		: «5» - 2 попадания, без ошибок «4» - 1 попадание, без ошибок «3» - технически правильно Девочки: «5» - 1 попадание, без ошибок «4» - технически правильно «3» - допущены ошибки	Учи.ру Мультиуро к	стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями .-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).		
16	История баскетбола. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	1	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	Количество попаданий Юноши: «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2	РЭШ	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться		

			Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.	решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Девочки: «5» - 3 «4» - 2 «3» - 1		локтями колен.26р (м) 20р(д)Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д)		
17	<i>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</i> Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке, влияния на организм подростка. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Передача мяча в стену и ловля мяча за 10с 2 метров на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4	Количество раз Юноши : «5» - 9 «4» - 7 «3» - 6 Девочки и: «5» - 8 «4» - 6 «3» - 5	РЭШ	Развитие силы и силовой выносливости Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		

				умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.						
18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты Учебная игра.	1	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	Тест Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р (д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д)		
Модуль: гимнастика										
19	<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на спортивных площадках. Знания о физической культуре.</i>	1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, параграф 22 Параграф 1	Тест Контроль знаний		Комплекс №1 Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты		

			олимпийскими чемпионами. Изучить зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Подготовить групповой проект: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России».	Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/		РЭШ	головы вправо влево. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.		
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения.	1	Изучить: понятия «осанка», «телосложение». Упражнения для профилактики сколиоза и лишнего веса. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2	Количество раз Юноши : «5»-35 «4» -27 «3» -26 Девочки: «5»-29 «4» -21 «3» -20	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №8 Перекаты вание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. Упражнения у стены (касаясь стены		

			(опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат. Строевые упражнения.	здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				затылком, плечами, ягодицами и пятками).		
21	Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения.	1	Техническая подготовка и её значение для человека. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки (юноши). Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация на результат: Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись;	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. 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	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29	Баллы Юноши и девочки : «5»- 8,9 – 10,0 «4» -8,0 – 8,8 «3» -6,8 – 7,9	РЭШ	Комплекс №8Перекаты вание с пятком на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).		

			кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов. Строевые упражнения.	подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.						
22	Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости.	1	Основные правила технической подготовки. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (юноши);	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. 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	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29	Сантиметры Юноши: «5»-9 «4» -5 «3» -2 Девочки: «5»-18 «4» -10 «3» -6	ВФСК ГТО	Комплекс №2 Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.		

				и о функциональных возможностях организма.						
23	Акробатическая комбинация. Развитие ловкости.	1	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Развитие ловкости через ОРУ. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши); Акробатическая комбинация повышенного уровня в парах (девочки). Акробатическая комбинация на результат: Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; стойка на голове и руках согнув ноги; комбинации из освоенных акробатических элементов.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 22	Баллы Юноши и девочки : «5»- 8,9 – 10,0 «4» -8,0 – 8,8 «3» -6,8 – 7,9	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №3 Наклоны и повороты туловища в различных положениях. Мост из положения, лежа на спине.		
24	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая	Количе ство раз Юноши : «5»-18 «4» -13	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены,		

			подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Опорный прыжок: девочки ноги врозь, юноши ноги согнутые колени.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. 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 о функциональных возможностях организма.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1	«3» -12 Девочк и: «5»-12 «4» -9 «3» -8		продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя. Наклон, вперед касаясь лбом колен		
25	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №3 Наклоны и повороты туловища в различных положениях. Мост из положения, лежа на спине.		

			разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).	оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
26	<i>Зарождение олимпийского движения в Тюменской области. Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).</i>	1	Изучить Олимпийское движение в Тюменской области. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские, российские и тюменские олимпийцы. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. 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	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя. Наклон, вперед касаясь лбом колен		

				особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.						
27	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подъем туловища за 1 минуту на результат. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Лазание по канату двумя способами (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество раз Юноши : «5»-34 «4» -25 «3» -24 Девочки: «5»-30 «4» -19 «3» -18	ВФСК ГТО	Комплекс №1 Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.		
28	Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы. Акробатические пирамиды.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Лазание	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество раз Юноши : «5»-7 «4» -5 «3» -4 Девочки: и:	ВФСК ГТО	Комплекс №8 Перекатывание с пятки на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и		

			по канату двумя способами (юноши). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		«5»-19 «4» -18 «3» -11		пятки. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).		
		Модуль: волейбол								
29	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Учебная игра	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 24	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д). Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м), 2х15р(д).		
30	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.	1	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33	Количество раз за 30 секунд Юноши : «5»-20	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести		

			приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Выполнять передачи мяча сверху над собой на результат. Учебная игра.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		«4» -17 «3» -12 Девочки: «5»-16 «4» -12 «3» -9		вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперед. – 2х20р(м),2х15р.(д).		
31	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Передачи и приемы мяча.	1	Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Выполнять передачи мяча снизу над собой на результат. Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество раз Юноши : «5»-16 «4» -13 «3» -9 Девочки и: «5»-13 «4» -11 «3» -7	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)		
32	Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Верхняя прямая подача.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество раз Юноши : «5»- «4» - «3» - Девочки и:	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №6Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д).Вскок в упор		

			прямой подача мяча через сетку. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах, круту. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Учебная игра.	решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		«5»- «4» - «3» -	к	присев на скамейку и прыжок прогнувшись , -17раз (м,д).		
33	Правила соревнований в волейболе. Верхняя прямая подача мяча.	1	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Выполнять передачи мяча сверху в стену на результат. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33	Количество раз Юноши : «5»-15 «4» -12 «3» -8 Девочки: «5»-13 «4» -10 «3» -6	РЭШ	Комплекс №7 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д). Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м), 2х15р.(д).		
34	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Выполнять передачи мяча снизу в стену на результат. Учебная игра. Игра в нападении через 3-	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsouvet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество раз Юноши : «5»-12 «4» -9 «3» -6 Девочки: «5»-10 «4» -8	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Развитие ловкости, прыгучести, быстроты Комплекс №1 Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и		

			ю зону. Развитие ловкости.	работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		«3» -5		назад. 15р (м)Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).		
		Модуль: зимние виды спорта								
35	Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка. Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной деятельности.		Техника безопасности при занятии лыжным спортом, Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Параграф 27. Параграф 5.	Контроль техники выполнения двигательного действия		Комплекс упражнений с лыжными палками.		
36	Лыжные ходы. Спуски и подъемы.		Передвижение одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м,	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Контроль техники выполнения	РЭШ	Комплекс упражнений с лыжными палками.		

			девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км.	особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		двигательного действия				
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс упражнений с лыжными палками.		
38	Спуски и подъемы. Лыжные		Попеременный	Умение оценить	https://resh.edu.ru/	Контроль	РЭШ	Комплекс		

	ходы. Прохождение дистанции.		двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	ль техники выполн ения двигате льного действи я	Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	упражнений с лыжными палками.		
39	История лыжного спорта. Торможение «упором» («плугом»). Прохождение дистанции.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. <i>Лыжные</i> мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Контро ль техники выполн ения двигате льного действи я	РЭШ	Комплекс упражнений с лыжными палками.		

			работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ускорение отрезков мальчики - 2х60 м, девочки - 2х50 м. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Торможение «плугом», подъем «полулечкой», «елочкой».	владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
40	Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Торможение на лыжах способом «упор» («плугом»). Прохождение дистанции.		Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно од- ношажный ход (стартовый вариант). Равномерное прохож- дение дистанции: мальчики - 4 км; девочки - 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор»: Наблюдение и анализ техники торможения упором. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс упражнений с лыжными палками.		
41	Официальные правила в лыж-		Правила соревнований по	Умение оценить	https://resh.edu.ru/	Контроль	РЭШ	Комплекс		

	ном спорте. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.		лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Повременный двухшажный ход, техника одновременно одношажного хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение «плугом»	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	ль техники выполнения двигательного действия		упражнений с лыжными палками.		
42	<i>Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков. Оказание первой помощи при травмах.</i> Способы самостоятельной деятельности.		Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия. Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д). Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м), 2х15р(д).		

				владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
43	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)		Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на коньках свободным стилем. Преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Минуты, секунды Юноши: «5»- 13,00 «4»- 14,29 «3»- 14,30 Девочки: «5»- 14,00 «4»- 14,59 «3»- 15,00	ВФСК ГТО	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д). Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м) 15р.8р.(д)		
44	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.		Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей дистанции. Закрепить навыки параллельной постановки коньков;	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д). Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком		

			разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом; научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.	посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.				(м)15р.8р.(д)		
45	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.		Стартовая поза конькобежца. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Контроль техники выполнения бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество ошибок . Юноши и девочки : «5»- 1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м), 2х15р.(д).		
46	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).		Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Контроль техники выполнения двигательного	ВФСК ГТО	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора		

			путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научиться переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.	самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		действи я		лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)		
47	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.		Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м,300м, 500м	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество ошибок . Юноши и девочки : «5»-1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).		

				владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
48	<i>Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета.</i>		Российские и тюменские лыжники на Олимпийских играх. Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета по кругу с этапом 200 метров. Подвижные игры на лыжах.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д). Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)		
		Модуль: волейбол								
49	<i>Правила техники безопасности в разделе волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</i>		Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 24	Тест Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д). Приседание, руки вперед. –		

			Развитие ловкости.	ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.				2х20р(м),2х15р.(д).		
50	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.		. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м на результат. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4	Количество попаданий за 1 минуту. Юноши и девочки : «5»-4 «4» -3 «3» -2	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)		
51	Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.		Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 –	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество попаданий за 1 минуту. Юноши и девочки : «5»-4 «4» -3 «3» -2	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №6Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д).Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись , -17раз (м,д).		

			6 м на результат. Учебная игра в волейбол.	спортом.						
52	Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.		ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс №7 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д). Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м), 2х15р.(д).		
53	Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество раз за 30 секунд. Юноши : «5»-14 «4» -10 «3» -7 Девочки: «5»-10 «4» -8 «3» -6	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Развитие ловкости, прыгучести, быстроты. Комплекс №1 Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м) Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).		

54	Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Прыжки через скакалку, количество раз на результат. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Количество раз Юноши : «5»-60 «4» -40 «3» -39 Девочки: «5»-65 «4» -46 «3» -45	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №6 Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х20р (м) 2х15(д). Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись, -17раз (м,д).		
		Модуль: лёгкая атлетика								
55	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.	1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой, легкой атлетикой. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.		

				культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.						
56	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.		<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i> СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м на результат. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3	30м Юноши : «5»-5,0 «4» -5,8 «3» -5,9 Девочки: «5»-5,2 «4» -5,9 «3» -6,0	ВФСК ГТО РЭШ	Специальные беговые упражнения.		
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.		Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	60м Юноши : «5»-9,4 «4» - 10,6 «3» - 10,7 Девочки: «5»-9,8 «4» - 11,0	ВФСК ГТО	Специальные упражнения для метания.		

				жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		«3» - 11,1				
58	<i>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Тюменской области.</i> Метание малого мяча на дальность.		Метание малого мяча на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Метание Юноши : «5»-39 «4» -26 «3» -25 Девочки: «5»-26 «4» -18 «3» -17	ВФСК ГТО	Специальные упражнения для метания.		

59	Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300м.	1	Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Бег 300м на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	300м Юноши : «5»- 0,56 «4» - 1,11 «3» - 1,12 Девочки: «5»- 1,01 «4» - 1,15 «3» - 1,16	РЭШ	Комплекс №2 Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д). Выпрыгивание из глубокого приседа. -29р(м), 23р(д)		
60	Прыжок в высоту с разбега. Бег на выносливость 1000м.		Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1000м Юноши : «5»- 4,20 «4» - 6,15 «3» - 6,16 Девочки: «5»- 5,00 «4» - 5,05 «3» - 7,01	ВФСК ГТО	Комплекс №2 Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д). Выпрыгивание из глубокого приседа. -29р(м), 23р(д)		

			нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000м на результат.	самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.						
61	Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег до 9 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Количество раз Юноши : «5»-125 «4» - 105 «3» - 100 Девочки: «5»-115 «4» -95 «3» -90	ВФСГ ГТО	Комплекс №2 Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д). Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р(м), 23р(д)		
62	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1500м.	1	Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Обучение технике эстафетного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1500м Юноши : «5»- 7,00 «4» - 7,50 «3» - 7,51 Девочки: «5»- 7,30	ВФСГ ГТО	Комплекс №3 Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р(м), 23р(д). Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м)		

			1500м на результат.	жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		«4» - 8,29 «3» - 8,30		2х30(д)		
63	Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега.		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Выполнения прыжка с разбега в длину на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок с разбега Юноши: «5»-380 «4» - 291 «3» - 290 Девочки: «5»-350 «4» - 241 «3» - 240	ВФСК ГТО	Комплекс №5 Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м) 18р (д). Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м) 18р (д).		
64	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок с места Юноши: «5»-195 «4» - 160 «3» -	ВФСК ГТО РЭШ	Специальные беговые упражнения.		

			комплекса ГТО. Прыжок в длину с места на результат.	индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		159 Девочки: «5»-182 «4» - 145 «3» - 144				
		Модуль: футбол								
65	<i>Правила техники безопасности в разделе футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.</i>		Правила техники безопасности во время игры в футбол. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Челночный бег 3х10 на результат. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 5	Секунды Юноши: «5»-7,8 «4» -8,3 «3» -8,4 Девочки: «5»-8,2 «4» -8,7 «3» -8,8	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №6Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться .-14р (м) 10р (д)Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).		
66	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола.		Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола: змейка, пас, удар, ведение. Жонглирование мячом на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26	Количество раз Юноши: «5»-15 «4» -11 «3» -10 Девочки	РЭШ	Развитие силы и силовой выносливостиКомплекс №1Сгибание и разгибание рук в упоре		

				проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		и: «5»-12 «4» -9 «3» -8		стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		
67	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.		Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 секунд, количество раз на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26	Количество раз Юноши: «5»-22 «4» -15 «3» -14 Девочки: «5»-17 «4» -13 «3» -12	РЭШ	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д).		
68	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.		Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность с 10м верхом	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский	Количество раз Юноши: «5»-5 «4» -4 «3» -3 Девочки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	Развитие силы и силовой выносливости Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре		

			по воротам и 5 попыток, количество раз.	проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Параграф 26	и: «5»-4 «4» -3 «3» -2	Мультиуро к	стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)Сгиба ние и разгибание рук, в упоре лежа на бедрях не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)		
--	--	--	---	---	-------------	---------------------------------	----------------	---	--	--