МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО - АЛАНИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АМС г. ВЛАДИКАВКАЗ

МБОУ СОШ №11 с углубленным изучением английского языка

им. Уруймагова М.З.

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Кукушкина Н.И.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Хетагурова З.Х.

Приказ № 43
от «01»сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗКУЛЬТУРА»

для обучающихся 6 классов

Разработала
Братчик С.В.,
учитель физкультуры

г. ВЛАДИКАКАЗ ,2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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 «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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»;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.25	0	0.25		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;;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.25	0	0.25		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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	0.25	0	0,25		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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	0,25	0	0,25		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.25	0	0.25		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.;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
2.2.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	htt:ps//fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
2.3	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.25	0	0.25		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, 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;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

2.4.	**Ведение дневника физической культуры**	0.25	0	0.25		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Упражнения на развитие гибкости**	2	1	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.2	**Упражнения на развитие координации**	4	1	**3**		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	2	1	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	2	1	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и 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).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок через гимнастического козла**	3	1	2		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; 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).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	1		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).; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1		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).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической 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);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	4	1	3		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.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	3	1	2		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 60 м.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; 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;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	1	1		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;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	3	1	2		; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	3	1	2		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».;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	3	1	2		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 способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	3	1	2		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);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	1		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 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).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	3	1	2		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);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и 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).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ

3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	2	0	2		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.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	2	0	2		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.;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; 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 парах);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Учебник "Физическая культура"5-7 классы Виленский М.Я; издательство "Просвещение" https://resh.edu.ru/ - РЭШ
Итого по разделу		63						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	5		5		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;	Практическая работа;	РЭШ https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды бега.	1	0	1		
2.	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1		1		
3.	Техника бега. Бег на 30 метров.	1	1	0		
4.	Челночный бег 3*10 метров. Прыжки через скакалку.	1	0	1		
5.	Челночный бег 3*10 метров. ОФП.	1	1	0		
6.	Обучение технике прыжка в длину с места. Игра.	1	0	1		
7.	Прыжок в длину с места. Игры.	1	1	0		
8.	Инструктаж по технике бега на длинные дистанции .Бег на 500 метров.	1	0	1		
9.	Кроссовая подготовка. Игра.	1	0	1		
10.	Кроссовая подготовка. Игра.	1	0	1		
11.	Бег на 1000 метров. Игра.	1	1	0		
12.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1	0	1		
13.	Метание мяча на дальность. Игра.	1	1	0		
14.	Футбол: ведение и обводка с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		
15.	Развитие координации. Ведение и обводка с мячом. Игра.	1	0	1		
16.	Удары по воротам с дальних дистанций. Игра.	1	0	1		
17.	Комплекс ГТО. Игры.	1	1	0		
18.	Национальные виды спорта и национальные игры.	1	0	1		
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	1		

	Развитие координационных способностей.					
20.	Обучение технике упражнений на низком бревне. Упражнения в равновесии.	1	0	1		
21.	Упражнения на низком бревне. Развитие координации.	1	0	1		
22.	Обучение технике кувырка вперед в группировке.	1	0	1		
23.	Кувырок вперед в группировке. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0		
24.	Обучение технике кувырка назад. Стойка на лопатках.	1	0	1		
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	1	0		
26.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1		
27.	Лазание по канату. Игры. Комплекс ГТО.	1	0	1		

28.	Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1	0	1		
29.	Обучение технике опорного прыжка.	1	0	1		
30.	Обучение технике опорного прыжка.	1	0	1		
31.	Опорный прыжок. Подтягивание в висе, из виса лежа.	1	1	0		
32.	Комплекс ГТО. Подведение итогов.	1	1	0		
33.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение ловли и передачи баскетбольного мяча.	1	0	1		
34.	Обучение ловли и передачи мяча. Подвижные игры с мячом.	1	0	1		
35.	Ведение мяча на месте в стойке. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		
36.	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		
37.	Обучение технике броска мяча в кольцо.	1	0	1		
38.	Обучение технике броска мяча в кольцо. Игры с мячом.	1	0	1		
39.	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок мяча в кольцо. Правила игры в баскетбол.	1	0	1		
40.	Сочетание приемов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		
41.	Сочетание приемов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		
42.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		
43.	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча.	1	0	1		
44.	Обучение технике верхней передачи мяча.	1	0	1		
45.	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Пионербол».	1	0	1		
46.	Обучение технике приема мяча снизу. Игра «Пионербол».	1	0	1		

47.	Обучение технике приема мяча снизу. Передачи мяча в парах.	1	0	1		
48.	Верхняя передача, прием мяча снизу в парах и через сетку. Игра.	1	1	0		
49.	Обучение нижней прямой подачи мяча.	1	0	1		
50.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Сочетание приемов волейбола. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		
51.	Сочетание приемов волейбола. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1	0	1		
52.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		
53.	Инструктаж по легкой атлетике .Основы знаний. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		
54.	Развитие скоростных способностей. Бег на 30 метров с высокого старта.	1	0	1		
55.	Бег на 60 метров. Игра.	1	1	0		
56.	Обучение технике метания мяча в цель с 3-5 метров. Комплекс ГТО.	1	0	1		
57.	Метание мяча в цель с 3-5 метров.	1	1	0		
58.	Челночный бег 3*10 метров. Развитие координации.	1	0	1		

59.	Челночный бег 3*10 метров. Прыжки через скакалку.	1	1	0		
60.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		
61.	Прыжок в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	1	0		
62.	Комплекс ГТО.	1		1		
63.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1	0	1		
64.	Кроссовая подготовка. Игра.	1	0	1		
65.	Кроссовая подготовка. Игра.	1	0	1		
66.	Бег на 1000 метров .Игра.	1	1	0		
67.	Развитие выносливости. Игра в футбол.	1	0	1		
68.	Игра в футбол. Подведение итогов.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/ -ФГОС 2022г.

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Виленский М.Я, Туревский И.М., ТорочковаТ.Ю., и др.Физическая культура 5-7 классы. Москва, издательство «Просвещение»2021г.

https://catalog.prosv.ru/item/15751 Лях В.И. Физическая культура.Тестовый контроль 5-9 классы.Москва, издательство «Просвещение»2021г.

https://catalog.prosv.ru/attachment/ff889038-abc7-11e5-9cdd-0050569c7d18.pdf Лях В.И. Методические рекомендации 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, издательство «Просвещение»2021г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/ - РЭШ
https://www.gto/ru/- Сайт ВФСК ГТО
https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1.Легкоатлетическая дорожка 30м,60м.
2.Параллельные брусья.
3.Перекладины.
4.Гимнастические скамейки.
5.Гимнастическая стенка.
6.Скакалки.
6.Гимнастические обручи.
7.Мячи для метания 150гр,300гр.
8.Рулетка.
9.Кегли.
10.Гранаты 500гр,700гр.
11.Гимнастические маты.
12.Гимнастические коврики.
13. Конь.
14.Козел.
15.Трамплины.
16.Канат.
17.Мячи: баскетбольные,волейбольные,футбольные,набивные.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1.Интерактивная доска.
2.Ноутбук.
3.Принтер