

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 города Тюмени**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 24 августа 2023г.

Согласована
заместителем директора по УВР
от 25 августа 2023г.

Утверждена
приказом МАОУ гимназия №5
от 28 августа 2023г. № 103



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
Класс: 5-7**

Составители:
учителя физической культуры
Самойлова М.Ю.
(первая квалификационная категория))
Ситников А.Н.
(первая квалификационная категория)

2023-2024 учебный год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г.).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 5-7 класса.

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 5 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 осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5- классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа;

В 6-7 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа;

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».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

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 «наступание» 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.

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, выяснить 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 беснежных 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных 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, выяснить 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 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», руководствуясь 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 (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); 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 «наступание» 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 беснежных 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.

3. Тематическое планирование

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	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>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;</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p> <p>РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p> <p>РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p>
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6 часа)

2.1.	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.		<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к</p>	<p>РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>
------	---	--	--	---	--

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

		<p>предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др);</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p>	<p>ей.</p> <p>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p>fizicheskoy-kulture-4101249.html</p> <p>РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</p>
Итого по разделу	6			

**Раздел 3. Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)**

3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.		<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p> <p>РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>
-------------	--	--	---	---	--

			<p>гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>	исправлению собственных ошибок.	
3.2.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.		<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p>

			Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.		
Итого по разделу	4				
Спортивно-оздоровительная деятельность.					
3.3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	10	<p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.		Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрёстно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из</i>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	<p>РЭШ Урок №22.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p>

		<p>стойки на лопатках.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p>
3.5.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м)</p>	<p>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</p>

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

			технически сложные его элементы; 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, предлагаю способы их устранения (обучение в группах)		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	20	<p><i>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</i></p> <p>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.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniya РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.		<p>Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i></p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых Формирование</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson</p>

		<p>отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p><i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i></p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	<p>потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	<p>n/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	<p><i>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</i> 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</p> <p><i>Метание малого мяча на дальность.</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>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-urolka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>

			<p>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.</p>		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные ходы.		<p>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным 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 попеременным ходом; Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>

3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	11	<p>Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</p>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.		<p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <p>Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</p>

			<p>предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Спуск на лыжах с пологого склона.</i></p> <p>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).</p>		
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковая подготовка.		<p>Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniyu-na-konkah-3569410.html
3.15	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	15	<p><i>Знакомство с основными правилами игры баскетбол.</i></p> <p>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.</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	<p>РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>

			Соблюдают технику безопасности.		
3.16	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.		<p><i>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>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;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>
3.17	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.		<p><i>Ведение баскетбольного мяча.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p> <p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/</p>

				быть дисциплинированным.	
3.18	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.		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 способы их устранения (работа в группах).	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/
3.19	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	17	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.		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-

	руками снизу.		<p>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)</p>	<p>ей. Воспитание позитивных морально-волевых Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	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.		<p><i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</i></p> <p>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).</p>	<p>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.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/
3.22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному	5	<i>Удар по неподвижному мячу.</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Укрепление здоровья и содействие правильному	РЭШ Урок №33

	мячу. Ведение футбольного мяча.	<p>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.</p> <p>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 парах).</p>	<p>физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
Итого по разделу	78			

Раздел 4. Модуль «Спорт»						
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.	13	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	Cайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		13				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

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	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/

			первых Олимпийских игр в Афинах;	деятельности (на уроках и дома).	
Итого по разделу	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		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.		Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	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 № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности		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		5			

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения		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 телосложения		Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков.	РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/les

			учителем); отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	son/7138/start/261676/
--	--	--	---	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика» (22ч.)

3.3	Техника безопасности Кувырок вперед, кувырок назад		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.	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/kuvyrok-vpered-i-nazad.html
3.4	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне		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	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.	Виде ourok. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/

3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики	<p>собой); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полуушпагат, элементы ритмической гимнастики, сосок прогнувшись);</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности и наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p> <p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p> <p>РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</p>

Модуль «Легкая атлетика» (25 часов)					
3.10	Беговые упражнения		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>
3.11	Гладкий равномерный бег		<p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>
3.12	Спринтерский бег		<p>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).</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной</p>	<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>

				деятельности.качеств.	
3.13	Прыжок в длину с разбега		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 Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.качеств.	Виде ourok. https://ok.ru/video/1624885757321
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»		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 учащимися собственных недоработок.	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.15	Метание малого мяча		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» (20 часов)					
Лыжная подготовка					
3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.		<p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. Находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажный ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	<p>РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/</p> <p>Вideoуроки.</p> <p>Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvij-na-lyzhakh.html</p>
3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».		<p>Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; Разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>контролируют технику выполнения торможения «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;</p> <p>контролируют технику выполнения поворотов на</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной</p>	<p>Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prizentatsiya-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka</p> <p>РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</p> <p>Videoуроки.</p>

			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.	деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	
--	--	--	---	--	--

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (10 часов)

3.19	Техника безопасности Ведение мяча		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		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	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/

			при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске 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		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» (10 часов)

3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками		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/96/
------	---	--	---	---	--

3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе		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 разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	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. Содействие формированию социальной активности учащихся.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
------	--	--	--	---	---

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (2 часа)

3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча		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		знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6 /

			разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.	
Раздел 4. Спорт (3 часов)					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		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.	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 № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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.	<p>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России.</p> <p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.</p> <p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</p> <p>РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html</p>

Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 часа)				
2.1.	<p>Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekt-i-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-chto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html</p>

			<p>«двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p>		
2.2	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.</p>		<p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>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;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям:</p> <p>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», <p>«от освоенного к неосвоенному»; приводят</p> </p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Урок.РФ» https://urok.rf/library/doklad_na_tematichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_2_13613.html</p>

			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		
2.3	Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.		<p>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.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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»,</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>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.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezenta_ciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html</p> <p>РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individuálnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschihsya-1090435.html</p>

			«функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.		
Итого по разделу	1				
Раздел 3. Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.		<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>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;</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>

			Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.		
Итого по разделу	4				

Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.	10	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>Контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</p> <p>Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</p> <p>Видеокурс. https://youtu.be/ynlddMJsBs?t=28</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobatickie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
------------	---	-----------	--	---	--

3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма</p>		<p>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).</p>	<p>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.</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroenie-akrobaticheskikh-piramid.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p>
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/step-aerobika-v-shkolie.html</p>
3.5	<p>Опорный прыжок</p>		<p>Повторяют и анализируют образец техники</p>	<p>Формирование желания</p>	<p>Видеоурок</p>

			<p>опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;</p> <p>Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10 <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.6	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).		<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д);</p> <p>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).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.	28	<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание</p>	<p>Виде ourok https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs</p> <p>Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-</p>

			<p>выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>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;</p> <p>Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.</p>	uprazhneniiia
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой	Формирование желания заниматься физической	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/l

			<p>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.</p> <p>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).</p>	<p>культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p>	esson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-urolka-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.		<p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места;</p> <p>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).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	Виде ourok https://youtu.be/UYpfUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.10	Модуль «Зимние виды	13	Наблюдают и анализируют образец техники	Формирование желания	Виде ourok

	спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.		<p>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 склон; 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). Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p>	<p>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)</p>	https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.		<p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попаременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения</p>	РЕШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок

			<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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)</p>	<p>к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	https://youtu.be/HWz7zZgcYTY?t=7
3.12					
3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	11	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной</p>	<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/msrfpZp4dNg?t=11</p>

			<p>направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>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;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>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);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) уществу.</p>	
3.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Т тактика игры (нападение, защита). Игра и		<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63</p>

	комплексное развитие психомоторных способностей.		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 разученных технических действий (обучение в командах).	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashchity-v-basketbole-5203309.html
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	13	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/OgUG3YiQy9Y?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.		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	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

			и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.		<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html</p> <p>Виде ourok https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45</p>
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	11	<p>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;</p> <p>Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html</p>
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.		<p>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <p>Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>Разучивают тактические действия при</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html</p> <p>РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/</p> <p>Виде ourok https://youtu.be/jTF1Dt4yN</p>

			вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах)		qA?t=8
Итого по разделу					
Раздел 4. Спорт (10 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		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 оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура (5-7 класс)

5 класс
Количество часов: 102 в неделю 3 часа

№урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	План	Факт
Раздел 1. «Знания о физической культуре »									
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 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.	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/		
Модуль «Легкая атлетика»									

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 учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	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/	
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/konspiekt-urok-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniya	
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	Использовать приобретенные знания	Учебник «Физическая		Сайт «Копилкауроков»	

			по 200 - 300м. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	и умения в практической деятельности.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uoki/konspiekt-uokana-tiemu-bieghovvie-uprazhnieniiia	
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. Подвижная игра «Снайперы».	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/uoki/konspiekt-uokana-tiemu-bieghovvie-uprazhnieniiia	
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 «Защищай 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/uoki/konspiekt-uokana-tiemu-bieghovvie-uprazhnieniiia	
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 «Защищай 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/uoki/konspiekt-uokana-tiemu-bieghovvie-uprazhnieniiia	
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Полоса препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Самоконтроль за изменением частоты	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я.		Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uoki	

			сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	культурой и спортом	Виленский Параграф 7, стр.98-99		i/konspiekt-uoka-na-tiemu-bieghovye-uprazhnieniiia		
10	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 «Защищай 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 «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uoki/konspiekt-uoka-na-tiemu-bieghovye-uprazhnieniiia		
Модуль «Спорт»									
11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов бега на 30 и 60 м 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, стр98-101		Видеоурок https://www.gto.ru/		
12	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/		
13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного	Формирование способности брать на себя ответственность	https://www.gto.ru/ Учебник		Видеоурок https://www.gto.ru/		

	легкой атлетике.		бега 3x10м с нормативами ВФСК ГТО II ступени.	участвовать в совместном принятии решений.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101			
14	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	ОРУ. Сравнение собственных результатов по прыжкам длину с места и челночного бега 3x10м 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»								
15	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 технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;	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	
16	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 остановку двумя шагами;	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/	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.				
17	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменение траектории движения; Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126		Видеоурок https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6
18	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		Видеоурок https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6
19	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		Видеоурок https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6
20	Ведение баскетбольного мяча.	1	Основные правила игры. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока; Закрепляют и совершенствуют технику	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я.		Видеоурок https://youtu.be/yGJpXHBeCco?t=6

			ведения мяча на месте и в движении «по прямой», с изменение траектории движения; Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	культурой и спортом	Виленский Параграф 9 стр. 125-126			
21	Ловля и передача мяча	1	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. 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.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63	
22	Ловля и передача мяча	1	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. 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.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63	

23	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. 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.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/aktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html	
24	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 имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; 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. 127-128		РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/	
25	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		Видеоурок https://youtu.be/fhl9oQriLCo?t=6	

26	Ловля и передача мяча	1	<p>Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p>	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Вideoурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63	
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	<p>Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.</p> <p>Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Игра «Борьба за мяч»</p>	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 12127-128		Вideoурок https://youtu.be/fhl9oQriLCo?t=6	
28	Ловля и передача мяча	1	<p>Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в</p>	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128		Вideoурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63	

			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.				
29	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	Видеоурок https://youtu.be/fhl9oQriLCo?t=6	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

30	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и 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	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 3, ст р 40-42 https://infourok.ru/osobennosti-organizacii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	

			«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.		4936595.html			
31	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, ст р 40-42</p> <p>https://infourok.ru/osobennosti-organizacii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole-4936595.html</p>		<p>РЭШ Урок №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>	
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность								
32	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 13-20</p>		<p>РЭШ урок №8</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>РЭШ урок №9</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p> <p>РЭШ урок №10</p>	

		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.	оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	
33	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.	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/	

Модуль «Гимнастика»

34	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 появление ошибок и причин их появления. Развитие гибкости.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культуры и спортом. Знание основ личной и общественной	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121		
----	---------------------------	--	--	---	--	--

				гигиены.				
35	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 появление 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 Парраграф 8, стр. 118-121			
36	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Подводящие 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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klass-452687.html	
37	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/		Видеоурок https://youtu.be/ZbBKC4pQWuY?t=10	
38	Комбинации на	1	Строевые упражнения. ОРУ.	Технически	Учебник		РЭШ Урок №15	

	гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом 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, сосок. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/		
39	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1 Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	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://infourok.ru/rezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html		
40	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/	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191576/	
41	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1 Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным	Технически правильно выполнять	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	Видеоурок https://youtu.be/pGVB78-ojPo?t=9	

			способом. Контролируют технику выполнения 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.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
42	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Расхождение на гимнастической скамейке в парах, удерживая за плечи.	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		Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/rezentaciya-po-fizkulturne-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html	
43	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Контролируют технику выполнения 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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/		Видеоурок https://youtu.be/pGVB78-ojPo?t=9	
Модуль «Спорт»								
44	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	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.		Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/	

				выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	104-107			
45	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	
46	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								
47	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	ОРУ. СПУ. Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, спиной вперед).	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я.		РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	

			Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей.		Виленский Параграф 10, стр. 129-134			
48	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	
49	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		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3	
50	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»	
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		Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo	
52	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Краткая характеристика вида спорта. ОРУ. СПУ.	Умение анализировать новые ситуации и	Учебник «Физическая		Видеоурок https://youtu.be/XV	

			Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Развитие скоростных способностей.	применять в них уже имеющиеся знания	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		JtES-sUxo	
53	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»	
54	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		Вideoурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo	
55	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		Вideoурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo	
56	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		Вideoурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo	

Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности»

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

			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.	занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.40-66		ubject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	
60	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	Упражнения на 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.	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 3, стр.40-66		РЭШ урок №17 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»								
61	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь, инвентарь. Повороты на лыжах способом переступания, «махом»	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	

		<p>и прыжком. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Параграф 3, стр.148-154</p>			
62	Техника лыжных ходов.	1	<p>Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский</p> <p>Параграф 3, стр.148-154</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>	
63	Техника лыжных ходов.	1	<p>Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.</p> <p>Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский</p> <p>Параграф 3, стр.148-154</p>	<p>Виде ourok https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</p>	
64	Техника лыжных ходов	1	<p>Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.</p> <p>Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.</p> <p>Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2 км.</p>	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский</p> <p>Параграф 3, стр.148-154</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>	

65	Техника лыжных ходов.	1	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. 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		Вideoурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7	
66	Техника лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Игра «Вызов номеров на лыжах».	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/	
67	Техника лыжных ходов	1	Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Вideoурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7	
68	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 10 *100 м. Эстафеты	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		Вideoурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8	
69	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 5x200м. Эстафеты	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3,		Вideoурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8	

70	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с полого склона Ускорения 4*300м. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. 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		Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE
71	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Эстафеты		Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154		Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE
Модуль «Спортивные игры». Волейбол							
72	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/
73	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/5S8Zneug22w?t=3
74	Приём и передача	1	История возникновения волейбола.	Умение анализировать	Учебник		Видеоурок

	волейбольного мяча двумя руками снизу.		ОРУ. СПУ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену, через сетку. Выполнять прием мяча снизу после подачи.	новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134		https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3	
75	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками 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		Сайт «Инфоурок»	
76	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками 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		Видеоурок https://youtu.be/5S8Zueug22w?t=3	
77	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками 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		Сайт «Инфоурок»	
78	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками 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		Сайт «Инфоурок»	

Модуль «Спорт»

79	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 Парраграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО	
80	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	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 Парраграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО	
81	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	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	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Парраграф 7, стр. 107		Сайт ВФСК ГТО	

				индивидуальный уровень физической подготовленности				
82	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1	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	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»								
83	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-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Составляют дневник физической культуры.	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-samonalablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conспект/261537/	

84	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	<p>с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Составляют дневник физической культуры.</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 15-17. Параграф 4, стр 67-71</p>		<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html</p> <p>РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</p>	
Модуль «Легкая атлетика»								
85	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на организм школьника. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.</p>	<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80</p>		<p>Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18</p>	
86	Прыжок в длину с разбега	1	<p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6,</p>		<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10</p>	

			Упражнения на развитие координации.	предстоящей жизнедеятельности.	стр.79-80			
87	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/	
88	Прыжок в высоту	1	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту способом «согнув ноги».	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/	
89	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/224401/		РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/	
90	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/	
91	Метание малого мяча	1	Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой,	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл		Сайт «Инфоурок»	

			разбега	их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80			
92	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»	
93	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные 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.	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		Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10	
94	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные 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.	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		Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10	
95	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега.	Обогащение двигательного опыта прикладными	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл		Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10	

			Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие координации.	упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80			
Модуль «Спорт»								
96	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	
97	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								
98	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 технического выполнения Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	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/	
99	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста.	Усвоение системы знаний о занятиях	Учебник «Физическая		Видеоурок https://youtu.be/ZV	

			ОРУ. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148		UX4Z8X7hY	
100	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		Видеоурок https://youtu.be/OnkvZxUhFNo	
101	Обводка мячом ориентиров.	1	Стойки, передвижения, перемещения футболиста. ОРУ. Ведение мяча. Техника обводки учебных конусов. Жонглирование мячом.	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		Видеоуроков https://youtu.be/102fg9fCvgs	
102	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		Видеоурок https://youtu.be/OnkvZxUhFNo	
Итого		102						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5 класс)

№п/п	Раздел, тема	часы
	Раздел 1. Знания о физической культуре	1
1	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	6
2	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	
3	Осанка как показатель физического развития человека.	
4	Самостоятельные занятия Дневник физической культуры	
	Раздел 3. Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность	95

5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	
6	Модуль «Легкая атлетика»	
7	Модуль «Спорт»	
8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	
9	Модуль «Гимнастика»	
10	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	
11	Модуль «Зимние виды спорта»	
12	Модуль «Спортивные игры». Футбол	
13	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	ИТОГО:	102

Виды испытаний (тесты) и нормативы

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	175	160	140	165	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	6+	2	2-	10+	2	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	14	12	14	8	5
9	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
12	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Количество часов: 102; в неделю 3 часа

№ ур	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контро ль	ЦОРы	План	Факт
Способы самостоятельной деятельности									
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				

Легкая атлетика								
2	<p><i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</i></p> <p>Беговые упражнения.</p>	1	<p>Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи.</p> <p>Уровень физического развития. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6.</p> <p>Учебник Физическая культура 3-4 кл., под редакцией Т.В. Петрова</p>		<p>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 информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/</p>	

3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	<p>Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега.</p> <p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных исходных положений.</p> <p>Бег 30м на результат (с).</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,31</p>				
4	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	<p>Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега.</p> <p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных исходных положений.</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,31</p>				

			Бег 30м на результат (с).					
5	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			
6	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		gto.ru	
7	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль.		gto.ru	

				действия.	5-9 кл. пособие для учителей			
8	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		gto.ru	
9	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		gto.ru	

10	<i>Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.</i>	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			
----	--	---	--	---	--	--	--	--

11	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 ми умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	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		gto.ru	
12	Правила и способы	1	СПУ. Прыжок в длину	Умение выполнять	Учебник Физическая			

	составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.		с разбега на результат (см)..	индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания ми умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
13	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 ми умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	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			
Спорт								
14	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.		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	

15	Кроссовая подготовка.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500м на результат (мин,сек)	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.	Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
16	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/ БФСК ГТО		

					учителей			
Баскетбол								
17	<p><i>Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.</i></p> <p>Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.</p>	1	<p>ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского</p> <p>П.9,16</p>			

			подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.					
18	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			
19	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	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16			

			мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.					
20	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 элементов: ведение-передача-ведение-два шага-бросок.- подбор.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред. М.Я. Виленского П.1,9,16			
21	<i>История развития баскетбола. Бросок мяча.</i>	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			
22	<i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</i>	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			

	Бросок мяча.							
23	<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 6х6 на результат (сек).	Владение разными видами информации.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16			
24	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16			
25	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча в корзину. Применять изученные элементы и комбинации в учебной игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16			

				группах.				
26	<i>Правила игры и жестикуляция судей.</i> 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			

Знания о физической культуре

27	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

28	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств, с учетом половых и возрастных особенностей. Упражнения для развития выносливости, гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых , скоростных способностей.	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.					
29	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств, с учетом половых и возрастных особенностей. Упражнения для развития выносливости, гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых , скоростных	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.					

			способностей.					
Гимнастика								
30	<p><i>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.</i> <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Кувырок вперед.</p>	1	<p>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.</p>	<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,5</p>			

31	Кувырок вперед.	1	<p>Перекаты. Упражнения для развития координационных способностей. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. Знакомство с рекомендациями</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура.</p>		gto.ru	
----	-----------------	---	---	---	---	--	--------	--

			учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
32	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			

33	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.	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			
34	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.	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			
35	Акробатическая комбинация.	1	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского			

			на оценку.	упражнений одноклассниками	П.8,15				
36	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		gto.ru		
37	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				

38	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 разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из виса лежа на результат (раз).	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		Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. – 192 с.	
39	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского			

			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).	выполнении упражнений одноклассниками	П.8,15				
40	<i>История организации и проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок.</i>	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.1,8,15				
41	Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку (дев). Опорный прыжок с разбега	Умение находить необходимую информацию в литературных	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского				

			«согнув ноги» на оценку (мал).	источниках	П.1,8,15			
42	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.	

43	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.	

Спорт								
44	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).				https://www.gto.ru у/ ВФСК ГТО	
45	Гибкость.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на результат (см).				https://www.gto.ru у/ ВФСК ГТО	
46	Гибкость.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на результат (см).				https://www.gto.ru у/ ВФСК ГТО	
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре				https://www.gto.ru у/ ВФСК ГТО	

			лежа на результат (раз).					
Волейбол								
48	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</i> 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			
49	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</i> 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			
50	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			

51	<i>История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.</i>	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				
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
52	Профилактика нарушения зрения.	1	Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультпауз.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.					
53	Профилактика нарушения зрения.	1	Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультпауз.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.					
Лыжная подготовка									
54	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> <i>Лыжные ходы.</i>	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Передвижение по	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20				

			дистанции ранее изученными ходами.	службам.				
55	<i>Классификация лыжных ходов. Лыжные ходы.</i>	1	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км.	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.13,20			
56	Лыжные ходы.	1	Передвижение ПДХ на оценку. Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			
57	Лыжные ходы.	1	Передвижение ПДХ на оценку. Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			

58	Лыжные ходы	1	Передвижение ОДХ на оценку. Прохождение по дистанции отдельных отрезков одновременным одношажным ходом.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			
59	<i>Развитие лыжных гонок и биатлона в Тюменской области. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.</i>	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Выполнять повороты на месте «махом» и прыжком на оценку.	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.13,20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей	Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил.		

60	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полуелочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	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			
61	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полуелочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	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			
62	Преодоление трамплинов. Торможение.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по	Умение использовать приобретенные знания в практической	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.	Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7		

			самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Прохождение дистанции с преодолением бугров и впадин. Выполнять торможение «плугом» при спуске с горы. Передвижение ООХ на оценку	деятельности.	Виленского П.13, 20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил. Скорохватова Г. В., Ансимова З. Ю., Лобанов Ю. Я. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины: Учебное пособие / Под ред. Г. В. Скорохватовой – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 360 с. (страницы 11-102).	
63	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в гору ступающим шагом, лесенкой, полуелочкой. Выполнять спуски с горы в высокой, средней и низкой	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13, 20 Лях В.И.			

			стойке на оценку.		Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
64	Выносливость. Повороты на месте.	1	Выполнять повороты на месте я2макомяяяя2 и прыжком. Проходить дистанцию 1,5 км без учета времени изученными ходами.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20, 32			
65	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	1	Выполнять торможение «плугом» на оценку. Прохождение дистанции изученными способами с переходом с одного хода на другой	Технически правильно выполнять двигательные действия	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			
66	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	1	Выполнять торможение «плугом» на оценку. Прохождение дистанции изученными способами с переходом с одного хода на другой	Технически правильно выполнять двигательные действия	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			

67	<i>Правила соревнований по лыжным гонкам.</i> Прохождение дистанции 1,5 км	1	Проходить дистанцию до 1,5 км изученными ходами.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П. 7,13,20		gto.ru		
68	<i>Правила соревнований по лыжным гонкам.</i> Прохождение дистанции 1,5 км	1	Проходить дистанцию до 1,5 км изученными ходами.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П. 7,13,20				
69	Прохождение дистанции 3 км.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 3 км на результат (мин, сек).	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20		gto.ru		
70	Эстафета.	1	Выполнять передачу эстафеты после прохождения дистанции 500м.	Умение проявлять инициативу при выполнении физических упражнений.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П. 13,20				
71	Эстафета.	1	Выполнять передачу эстафеты после прохождения	Умение проявлять инициативу при выполнении физических	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского				

			дистанции 500м.	упражнений.	П. 13,20			
Спорт								
72	Прохождение дистанции 2 км	1	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	
73	Прохождение дистанции 2 км	1	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		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	

					учителей			
74	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ в/ ВФСК ГТО	
75	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ в/ ВФСК ГТО	
76	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять сгибание-	Умение оценивать свои результаты и сравнивать	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.		https://www.gto.ru/ в/ ВФСК ГТО	

			разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	их с предыдущими.	Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
--	--	--	---	-------------------	--	--	--	--

Волейбол

77	<i>Техника безопасности на уроках волейбола.</i> 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			
78	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			

79	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			
80	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			
81	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			

82	<i>Техническая подготовка.</i> 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				
83	<i>Техническая подготовка.</i> 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				
84	<i>Техническая подготовка.</i> 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				

85	<i>Техническая подготовка.</i> 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				
86	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Игровые комбинации: подача-прием-передача. Применение игровых комбинаций в учебной игре.	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17				
Способы самостоятельной деятельности									
87	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				

88	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			
Физкультурно-оздоровительная деятельность								
89	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			
90	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			

Легкая атлетика

91	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		gto.ru	
92	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		gto.ru	
93	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые	Умение выполнять тестовые задания, определяющие	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского			

	разбега.		упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» через натянутую резинку.	индивидуальный уровень физической подготовленности	П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
94	Прыжок в высоту с разбега.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6				
			освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» СПУ. Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	упражнений.					
95	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7		gto.ru		

			точности движений Выполнять метание малого мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	физической подготовленности	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
96	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений СБУ. Бег 30м на результат (сек). Выполнять метание малого мяча в цель.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			
97	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	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура.		gto.ru	

				заболеваний	Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
98	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				
Спорт									
99	Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	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/ и ВФСК ГТО		

			Прыжок в длину с места на результат (см).					
100	Бег 60м	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пробегать 60 м на результат (сек).	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярных занятием физическими упражнениями.	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/ в/ ВФСК ГТО	
Футбол								

101	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			
102	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			
	Итого	102						

Оценка нормативов обучающихся 6 класса.

		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетвор	Отлично	Хорошо	Удовлетвор
1	Бег 30м (сек)	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше

2	Бег 60 м (сек)	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
3	Бег 300 м (мин,сек)	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
4	Бег 1000м (мин, сек)	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
5	Бег 1500 м (мин, сек)	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
6	Бег 2000 м (мин, сек)	Без учета времени					
7	Челночный бег 3х10 (сек)	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
8	Прыжок в длину с места(см)	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
9	Прыжок в длину с разбега (см)	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
11	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60 и больше	59-41	40 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
13	Метание малого мяча (м)	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше
14	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)						
15	Сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине –мал, на низкой –дев (раз)	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
16	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
17	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	28 и больше	27-17	16 и меньше	32 и больше	31-21	20 и меньше
18	Наклон вперед стоя на скамейке (см)	16 и больше	9-15	8 и меньше	10 и больше	6-9	5 и меньше
19	Акробатическая комбинация						

20	Бег на лыжах 2 км (мин,сек)	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше
21	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)			Без учета времени			
22	Передача мяча сверху двумя руками (раз)	12 и больше	9-11	6-8	15 и больше	12-14	8-11
23	Передача мяча снизу двумя руками (раз)	10	8-9	5-7	12	9-11	6-8
24	Подача на точность из 5 попыток (раз)	4	3	2	4	3	2
25	Челночный бег 6х6 с ведением б/мяча (сек)	22 и меньше	23-25	26-28	20 и меньше	21-23	24-26
26	Броски мяча на точность (сек)	3	2	1	4	3	2
27	Удары по воротам с 10м на точность из 5 попыток (раз)	3	2	1	4	3	2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Количество часов: 102; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Коли чест во часов	Содержание урока	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету	Контроль	ЦОР	План прове дения	Дат а пров еден ия
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
1	ТБ на уроках ФК. Дневник ФК. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.	1	Изучение правил техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений. Составление дневника физической культуры. Понятие	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/		РЭШ Инфоурок Педсовет		

			«техническая подготовка»: «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»: знакомство с понятием «техника двигательного действия».	мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	http://uchi.ru http://multiurok.ru		Учи.ру Мультиурок		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: легкая атлетика									
2	Техника ТБ на л/а. Беговые упражнения.	1	Правила техники безопасности. Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 м. Техника стартового разгона. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. 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.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО		

3	Метание малого мяча.	1	Обучение метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Изучение по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подводящие упражнения на точность.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	
4	Метание малого мяча.	1	Обучение метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Изучение по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подводящие упражнения на точность.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	
5	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	

			высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.					
6	Бег с преодолением препятствий. Бег 600м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	
7	Бег с преодолением препятствий. Бег 600м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	

8	Метание малого на дальность.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развитии силы.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	
9	Метание малого на дальность.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развитии силы.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	

10	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	
11	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	
12	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. 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		ВФСК ГТО	

13	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. 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		ВФСК ГТО	
14	Бег с преодолением препятствий. Бег 1500м.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. 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		ВФСК ГТО	
15	Бег с преодолением препятствий. Бег 1500м.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	

				состояние организма.				
16	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	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/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
17	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	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/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		ВФСК ГТО РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	

					ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		K		
18	Прыжок в длину с разбега.	1	СПУ. Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Техника отталкивания и полёта. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	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		ВФСК ГТО		

Раздел 4. Спорт.

19	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Бег 1500м на результат. 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. 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		ВФСК ГТО		
20	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10 на результат. Освоение содержания	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.		ВФСК ГТО РЭШ		

			программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6			
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: баскетбол.								
21	ТБ на баскетболе. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1	Обучение поворотам 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. Упражнения на развитие координационных способностей.	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.o rg/ http://uchi.ru http://multiurok. ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	
22	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://resh.edu. ru/ http://infourok. ru/		РЭШ Инфоурок	

			другую.	Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		Педсовет Учи.ру Мультиурок	
23	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
24	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
25	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	

					http://multiurok.ru			
26	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	<p>Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат.</p> <p>Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23</p>		<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>	
27	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1	<p>Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. ОРУ с мячом. Наблюдение и анализ техники. Обсуждение её элементы, определение трудности в их выполнении. С</p> <p>Оставление плана самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Выполнение стойки</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать</p>	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>	

			баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.	приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.				
28	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Обсуждение элементы и фазы, определение трудности в их выполнении, делают выводы. Описание техники броска и составление плана самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Подводящие и подготовительные упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. ОРУ с мячом. Выполнять бросок мяча в движении на два шага после vedения на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.	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.r u/ http://pedsovet.o rg/ http://uchi.ru http://multiurok. ru	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к		

29	Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо.	1	<p>Контролирование техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися.</p> <p>Выявление возможные ошибки и способы их устранения (работа в парах). ОРУ с мячом.</p> <p>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. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Игровые задания 3:1,3:2.</p> <p>Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23		РЭШ	
30	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	<p>Повторение техники бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Игровые задания 3:1,3:2.</p> <p>Передача мяча в стену и ловля мяча за 10с 2 метров на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4		РЭШ	

				Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.				
31	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. Позиционное нападение 5:0. Терминология и жесты в баскетболе. Терминология и жесты в баскетболе.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	

Раздел 1. Знания о физической культуре

32	ТБ на гимнастике.	1	Изучение зарождения	Умение выполнять тестовые	Учебник			
----	-------------------	---	---------------------	---------------------------	---------	--	--	--

	Олимпийское движение в СССР и России. Олимпийские чемпионы. Воспитание личности на ФК.	Олимпийского движения в СССР и современной России. Подготовка проекта: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Изучение зарождения олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Подготовка групповой проекта: «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России».	задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. 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.	«Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, параграф 22 Параграф 1 https://resh.edu.ru/		РЭШ		
--	--	---	--	--	--	-----	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: гимнастика.

33	Акробатическая комбинация.	1	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	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,	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро	
----	----------------------------	---	--	---	---	--	--	--

			<p>координации (обучение в парах). Контролируют выполнение технические действиями другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши). Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p>	<p>одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 22</p>			
34	Акробатическая комбинация.	1	<p>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 технические действий другими</p>	<p>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</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29</p>		РЭШ	

			<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши). Акробатическая комбинация на результат. Строевые упражнения.</p>	<p>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.</p>				
35	Степ-аэробика. Развитие гибкости.	1	<p>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. Выполняют упражнения на</p>	<p>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.</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29		ВФСК ГТО	

			развитие гибкости. Строевые упражнения.	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.				
36	Опорный прыжок.	1	Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок». Выполнение опорного прыжка: девочки ноги врозь, юноши ноги согнутые колени. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	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/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1		ВФСК ГТО РЭШ	
37	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.o		РЭШ Инфоурок Педсовет	

			динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши). Строевые упражнения.	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.	rg/ http://uchi.ru http://multiurok. ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4		Учи.ру Мультиурок	
38	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Подъем туловища за 1 минуту на результат.	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		ВФСК ГТО	

39	Акробатические пирамиды.	1	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	
40	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	<p>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).</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой</p>	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	

				организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Параграф 4			
41	Акробатические пирамиды.	1	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	
42	Акробатические пирамиды.	1	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	

			и тройках).	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				
Раздел 4. Спорт								
43	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат. Упражнения для развития силы.	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		ВФСК ГТО	
44	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат. Упражнения на развитие	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	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	

			гибкости. Подвижные игры.	культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: волейбол.

45	ТБ на волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. 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		РЭШ	
46	Передача, прием, подача мяча.	1	Повторить 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, в кругу. Выполнять передачи мяча сверху над собой на результат. Изучение подводящих и подготовительных упражнений	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/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33		РЭШ	

			для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола.	спортом.				
47	Передачи, приемы, подача мяча.	1	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. Техника выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи мяча. Планирование задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучиваются подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Подвижная игра с элементами волейбола.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
48	Верхняя прямая подача мяча.	1	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой подачи. Контролирование техники выполнения верхней прямой подачи мяча другими	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	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский		РЭШ	

		<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Выполнять передачи мяча сверху в стену на результат. Подвижная игра с элементами волейбола. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Параграф 33</p>			
--	--	--	---	--------------------	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование.

9	Упражнения для коррекции телосложения.	1	<p>Ознакомление со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивание способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Индивидуальные показатели участков тела и записывают в дневник физической культуры (обучение в парах). Определение мышечные группы для направленного их развития. Выбор необходимых упражнений. Составление индивидуального комплекса упражнений коррекционной гимнастики и разучивание его. Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат.</p>	<p>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.</p>	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2</p>		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
50	Упражнения для коррекции телосложения.	1	Ознакомление со способами и правилами измерения отдельных участков тела.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/		РЭШ Инфоурок	

		<p>Разучивание способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).</p> <p>Индивидуальные показатели участков тела и записывают в дневник физической культуры (обучение в парах).</p> <p>Определение мышечные группы для направленного их развития. Выбор необходимых упражнений.</p> <p>Составление индивидуального комплекса упражнений коррекционной гимнастики и разучивание его.</p> <p>Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат.</p>	<p>физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>http://pedsovet.org/</p> <p>http://uchi.ru</p> <p>http://multiurok.ru</p> <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2</p>	<p>Педсовет Учи.ру Мультиурок</p>	
--	--	--	---	---	-----------------------------------	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

51	Оценивание техники двигательных действий. Ошибки в технике. Планирование занятий.	1	<p>Обсуждение роли психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.</p> <p>Разучивание способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выявление ошибок</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового</p>	<p>Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Параграф 27. Параграф 5.</p>	
----	---	---	---	--	---	--

			при обучении технике физических упражнений. Обсуждение причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Проведение сравнения с макетом плана занятий по физической подготовке, нахождение общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.	образа жизни и социальной ориентации.				
--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: зимние виды спорта.

52	ТБ в разделе лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	Повторить: Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2x50 м, девочки - 2x40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -2 км.	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/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		РЭШ	
53	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru		РЭШ Инфоурок	

			техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	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.	<u>/</u> http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		Педсовет Учи.ру Мультиурок	
54	Спуски и подъемы. Лыжные ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2x50 м, девочки - 2x40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км	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/ <u>/</u> http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
55	Торможение «упором» («плугом»). Лыжные ходы.	1	Наблюдение и анализ техники торможения упором. Выделение основные элементы и определение трудности в их	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/ <u>/</u> Учебник «Физическая		РЭШ	

			исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	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.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27			
56	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1	Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Контроль техники выполнения торможения.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. 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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
57	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1	Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Спуск	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/		РЭШ Инфоурок	

			прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Контроль техники выполнения торможения.	особенностями развития. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		Педсовет Учи.ру Мультиурок	
58	Лыжные ходы. Повороты на лыжах.	1	Повременный двухшажный ход, техника одновременно одношажного хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Обсуждение фазы движения при выполнении поворота. Определение технические трудности в выполнении, делают выводы. С оставление плана самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона. Разучивание с постепенным увеличением крутизны склона. Контроль техники выполнения поворота другими учащимися. Выявление возможных ошибок и предлагают способы их устранения (работа в парах).	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/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		РЭШ	

59	Прохождение учебной дистанции.	1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000 м в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке.	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/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		РЭШ	
60	Прохождение учебной дистанции.	1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000 м в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке.	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.	https://resh.edu. ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		РЭШ	

				Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.				
61	Прохождение учебной дистанции на результат.	1	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000м на результат в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Техника подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке.	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		ВФСК ГТО	
62	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Наблюдение и анализ техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Составление плана самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро	

			одновременный одношажный ход. Разучивание подводящих и имитационных упражнений, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдение и анализ техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждение фазы перехода.	коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.			К		
63	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Совершенствование техники попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролирование техники переходов другими учащимися. Выявление возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Контроль техники перехода с хода на другой во время прохождения дистанции.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
64	Прохождение учебной дистанции.	1	Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх. Прохождение учебной дистанции в эстафетном темпе по кругу с	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/		РЭШ Инфоурок Педсовет		

			этапом 300м, 600 м. Подвижные игры на лыжах.	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://uchi.ru http://multiurok.ru		Учи.ру Мультиурок		
Раздел 4. Спорт.									
65	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем.	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 7		ВФСК ГТО		

66	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем на результат, без учёта времени. Оценивается техника выполнения ходов.	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 7		ВФСК ГТО	
----	--	---	---	---	--	--	----------	--

Раздел 3. Физическое совершенствование.

67	Упражнения для коррекции осанки.	1	Выбор упражнений без предмета и с предметом для коррекции осанки. Выполнение на месте из разных исходных положений, в статическом (удержании поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составление комплекса профилактических упражнений	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
----	----------------------------------	---	--	---	--	--	---	--

		<p>и включающих упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Разучивание комплекса профилактических упражнений и планирование его в режиме учебного дня.</p> <p>Прыжки через скакалку, количество раз на результат за 30 секунд.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: волейбол.

68	ТБ в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	<p>Повторение техники безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила.</p> <p>Обсуждение и анализ техники передачи мяча через сетку за голову.</p> <p>Определение основные элементы, особенности технического выполнения.</p> <p>Разучивание техники передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Выполнять передачи мяча снизу в стену на результат.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Умение уживаться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 24</p>		<p>РЭШ</p>	
69	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	<p>Разучивание техники перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Совершенствование игровых</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>http://infourok.ru/</p> <p>http://pedsovet.org/</p>		<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p>	

			действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м на результат. Развитие ловкости.	и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4		Учи.ру Мультиурок	
70	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 – 6 м на результат. Учебная игра в волейбол.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
71	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org		РЭШ Инфоурок Педсовет	

			колоннах. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 – 6 м на результат. Учебная игра в волейбол.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	http://uchi.ru http://multiurok.ru		Учи.ру Мультиурок	
72	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 – 6 м на результат. Учебная игра в волейбол.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
73	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий	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	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	

			(обучение в командах). Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат. Игра по основным правилам.	к систематическим занятиям физической культурой и спортом.				
74	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат. Игра по основным правилам.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
75	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат. Игра по основным правилам.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	

76	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Прыжки через скакалку, количество раз на результат за минуту. Игра по основным правилам.	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
----	---	---	---	---	---	--	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

77	План занятий по технической подготовке. Оздоровительный эффект занятий ФК.	1	Анализ к требованиям безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках. К спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий. Планирование содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий. Ознакомление со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта	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	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		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	
----	--	---	---	--	---	--	---	--

			<p>занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучение способам диагностических процедур и правилам их проведения. Анализ результатов сравнения индивидуальных и стандартных показателей. Составление рекомендаций для самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий.</p>	<p>образа жизни и социальной ориентации.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: лёгкая атлетика

78	ТБ на л/а. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	<p>Повторение правил техники безопасности при занятиях физической культурой, легкой атлетикой. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Техника спинтерского бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат.</p>	<p>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</p>	<p>https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3</p>		<p>ВФСК ГТО РЭШ</p>	
----	--	---	--	---	---	--	-------------------------	--

				саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.					
79	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	<p>Наблюдение и анализ техники, сравнивают технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу). Выделение общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.</p> <p>Изучение по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подводящие упражнения на точность.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7			ВФСК ГТО	
80	Метание малого мяча на дальность.	1	<p>Анализ результативности самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень.</p> <p>Внесение коррекции в процесс самообучения. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развитии силы.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами</p>	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО		

				личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.				
81	Прыжок в высоту с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	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		РЭШ	
82	Прыжок в высоту с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред.		РЭШ	

			прыгучести, прыжки со скакалкой.	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.	М.Я. Виленский Параграф 6			
83	Прыжок в высоту с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	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		РЭШ	
84	Прыжок в высоту с разбега.	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7		ВФСК ГТО	

			способом «перешагивание» на результат. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в высоту с разбега. Подвижные игры.	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.	кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6			
85	Прыжок в высоту с разбега.	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в высоту с разбега. Подвижные игры.	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		ВФСК ГТО	
86	Прыжок в высоту с разбега.	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая		ВФСК ГТО	

			разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в высоту с разбега. Подвижные игры.	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.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6			
87	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Техника выполнения эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Забеги 4x60м, 4x100м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 300м на результат. Бег 1000м на результат. Подвижные игры с элементами ускорения.	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		ВФСК ГТО	

88	Прыжки в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	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		ВФСК ГТО	
				самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.				

Раздел 4. Спорт

89	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Выполнение прыжка с разбегом 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 1500м 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		ВФСК ГТО	
90	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Выполнение прыжка с разбегом длину способом «согнув ноги». Обучение технике эстафетного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	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/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	

			приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500м на результат.	особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.				
91	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Выполнение прыжка с разбегом 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 1500м 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		ВФСК ГТО	
92	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Равномерный бег до 10 минут. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	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		ВФСК ГТО РЭШ	

				индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	«Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6			
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: футбол								
93	ТБ в футболе. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	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. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	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		ВФСК ГТО РЭШ	

94	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча.</p> <p>Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p>Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча.</p> <p>Жонглирование мячом на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		PЭШ	
95	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча.</p> <p>Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p>Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча.</p> <p>Жонглирование мячом на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		PЭШ	

96	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча.</p> <p>Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p>Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча.</p> <p>Жонглирование мячом на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu. ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		РЭШ	
97	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча.</p> <p>Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p>Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча.</p> <p>Жонглирование мячом на результат.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	https://resh.edu. ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		РЭШ	
98	Техника передвижения, передачи, ведения, удар	1	Позиционное нападение с изменением позиции игроков,	Формирование способности брать на себя ответственность	https://resh.edu. ru/		РЭШ	

	по мячу.		остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат.	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.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26			
99	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом 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		РЭШ	
100	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом 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	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		РЭШ	

				физической культурой и спортом.				
101	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Oзнакомление со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара. Разучивание тактических действий в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах). Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Повторение комбинаций 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		РЭШ	
102	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение	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.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро	

		<p>в группах). Совершенствование игровых и тактических действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Удары на точность с 10м верхом по воротам и 5 попыток, количество раз. Игра по основным правилам.</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26</p>		K		
	Итого	102 ч						

Виды испытаний (тесты) и нормативы

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,3	8,4+	8,2	8,7	8,8+
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,8	5,9+	5,2	5,9	6,0+
3	Прыжок в длину с разбега	380	291	290-	350	241	240-
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,6	10,7+	9,8	11,0	11,1+
5	Бег 300м, минут, сек	0,56	1,11	1,12+	1,01	1,15	1,16+
6	Бег 1000м минут, сек	4,20	6,15	6,16+	5,00	7,00	7,01+
7	Бег 1500 м минут, сек	7,00	7,50	7,51+	7,30	8,29	8,30+
8	Бег на лыжах 2000 м, мин	13.00	14,30	14.29+	14.00	14.59	15.00+
9	Прыжки в длину с места	195	1600	159-	182	145	144-

10	Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой девочки, раз	10	6	5-	16	8	7-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
12	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
13	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	24	14	13-	17	12	11-
14	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
15	Прыжок в высоту с разбега	125	105	100-	115	95	90-
16	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	94-	120	105	104-
17	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	60	40	39-	65	46	45-
18	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	39	26	25-	26	18	17-