

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Тамбовской области

Администрация Сосновского муниципального округа Тамбовской области

МБОУ Сосновская СОШ №2 Сосн. р.

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____Платицына Л.В.

Приказ №312 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 856108)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1-9 классов

р.п. Сосновка 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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 8 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 прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать

традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при

организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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 9 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации,

характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и

приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; повторяют правила	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/

						планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	1							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	11	0	11		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8 —10 упражнений);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	15	0	15		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; закрепляют и совершенствуют технику	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

						прыжка в длину способом «согнув ноги»;; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;		
3.4.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой	9	0	9		описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

3.5	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p>	7	0	7		<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</p>
3.6.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в игре волейбол Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p>	8	0	8		<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; контролируют</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</p>

						<p>технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.7.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p>	6	0	6		<p>разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</p>
------	---	---	---	---	--	--	-----------------------------	--

Итого по разделу								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	10	0	10		<p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p>https://www.gto.ru/norms https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-normi-gto1175156.html</p>
------	--	----	---	----	--	---	--	--

Итого по разделу								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				
-------------------------------------	--	----	---	----	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/

						здоровья человека;; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	1							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	11	0	11		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/

3.3.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бе Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</p>	15	0	15		<p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p>
3.4.	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой</p>	9	0	9		<p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</p>

						передвижении по учебной дистанции;;		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

3.5	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p>	7	0	7		<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.6.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в игре волейбол Методические рекомендации по способам использования индивидуального</p>	8	0	8		<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; контролируют</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/

	блокирования мяча в условиях игровой деятельности					технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

3.7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6	0	6		разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

Итого по разделу								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ								
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	https://www.gto.ru/norms https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-normi-gto1175156.html
------	---	----	---	----	--	--	-----------------------------	--

Итого по разделу								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				
-------------------------------------	--	----	---	----	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Профилактика умственного перенапряжения.	1	1	1		Контрольная работа; Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;

5.	Кроссовый бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
7.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег.	1	0	1		Зачет;
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа;

9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1		Практическая работа;
12.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная	1	0	1		Практическая работа;

	подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики					
13.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1	0	1		Практическая работа;
16.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Контрольная работа;
17.	Совершенствование поворотов с мячом на месте с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;

18.	Физическая подготовка: ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;
19.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1	0	1		Устный опрос;

20.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
21.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая	1	0	1		Практическая работа;

	комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).					
22.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
23.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1		Практическая работа;

24.	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
25.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	0	1		Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на	1	0	1		Практическая работа;

	базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)					
29.	Физическая подготовка: ГТО наклон вперед	1	0	1		Практическая работа;

30.	Физическая подготовка: ГТО сгибание туловища	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойки и передвижения. Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
32.	Совершенствование прямого нападающего удара	1	0	1		Контрольная работа;
33.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
35.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		Устный опрос;

36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;

39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа;
40.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа;
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1		Практическая работа;

42.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1		Практическая работа;
44.	Физическая подготовка: ГТО: выносливость	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча	1	0	1		Зачет;
46.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа;
47.	Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;

49.	Физическая подготовка: ГТО	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1		Контрольная работа;

55.	Физическая подготовка: ГТО	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	1		Практическая работа;
58.	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	1		Практическая работа;
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа;

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
--	--	--	--	--	--	--

60.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Кроссовый бег.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО челночный бег , прыжок в длину с места	1	0	1		Контрольная работа; Тестирование
65.	Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в метание мяча , в технических дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;

66.	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.	1	0	1		Практическая работа
67.	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.	1	0	1		Практическая работа;
68.	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.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68
--	----	--	----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		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;;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoykulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniyaolimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Ведение дневника физической культуры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; 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;	Письменный контроль;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/16/dnevnik-samonablyudeniya-isamokontrolya
Итого по разделу		1	0	1				

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	10	0	10		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/

						составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;; просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;		
3.3	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	15	0	15		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/ https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskojkulture-6-7-klass-s-tematicheskim-planirovaniem-fgos2022-v-i-lyah-6077069.html
3.4	<p>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».</p>	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/

					<p>склона;; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;</p>		
3.5	<p>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.</p>	7	0	7	<p>составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; 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>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.6	<p>Модуль «Спортивные игры. 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.</p>	8	0	8	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; рассматривают, обсуждают и</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/

						анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;		
3.7	Модуль «Спортивные игры. 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.	6	0	6		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		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;	Практическая работа;	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
4.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа;
5.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Челночный бег 3x10м	1	0	1		Практическая работа;

6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способом «наступание» и «прыжковый бег».	1	0	1		
7.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;

9.	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;

14.	Совершенствование средней и длинной передачи футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
15.	Тактические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1		Контрольная работа;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		Устный опрос;
18.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1		Письменный контроль;
19.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

20.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
21.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове	1	0	1		Практическая работа;

	с опорой на руки (мальчики).					
22.	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).	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
23.	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).	1	0	1		Практическая работа;
24.	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 (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;

25.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка. 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 (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
28.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;

29.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа;
30.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: пресс	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Волейбол». ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1		Практическая работа;
34.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника безопасности по модулю «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах способом «упор» при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;

36.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа;

42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным	1	0	1		Практическая работа;

	одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.					
44.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: выносливость	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Волейбол» Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1	0	1		Практическая работа;
48.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль Баскетбол. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		Практическая работа;

51.	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	1	1		Контрольная работа; Тестирование;
55.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Футбол». Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа;

58.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:отжимание	1	0	1		Практическая работа;
60.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения: челночный бег 3x10м, бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Контрольная работа;
63.	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;
64.	Метание мяча в цель, на заданное расстояние «Кто дальше бросит»	1	0	0		Письменный контроль; Тестирование;
65.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Практическая работа
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	1	0	1		Практическая работа;

	ГТО: челночный бег 3x10 м					
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Профилактика умственного перенапряжения.	1	1	1		Контрольная работа; Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;

5.	Кроссовый бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
7.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег.	1	0	1		Зачет;
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа;

9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1		Практическая работа;
12.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению	1	0	1		Практическая работа;

	нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики					
13.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1	0	1		Практическая работа;
16.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Контрольная работа;
17.	Совершенствование поворотов с мячом на месте с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Физическая подготовка: ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;

19.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1	0	1		Устный опрос;
-----	--	---	---	---	--	---------------

20.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

21.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

	увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).					
22.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
23.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1		Практическая работа;
24.	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	0	1		Практическая работа;

	Упражнения на гибкость (девушки).					
25.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	0	1		Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	0	1		Практическая работа;

29.	Физическая подготовка: ГТО наклон вперед	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

30.	Физическая подготовка: ГТО сгибание туловища	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойки и передвижения. Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
32.	Совершенствование прямого нападающего удара	1	0	1		Контрольная работа;
33.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
35.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		Устный опрос;
36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	0	1		Практическая работа;

37.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;

39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа;
40.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа;
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках,	1	0	1		Практическая работа;

	подъёмах, торможении					
44.	Физическая подготовка: ГТО: выносливость	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча	1	0	1		Зачет;
46.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа;
47.	Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;

49.	Физическая подготовка: ГТО	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;

	одной рукой от плеча и снизу					
51.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1		Контрольная работа;
55.	Физическая подготовка: ГТО	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические	1	0	1		Практическая работа;

	и тактические действия.					
57.	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	1		Практическая работа;
58.	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	1		Практическая работа;
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

60.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Кроссовый бег.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО челночный бег , прыжок в длину с места	1	0	1		Контрольная работа; Тестирование
65.	Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в метание мяча , в технических дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов	1	0	1		Практическая работа

	спорта, культурно-этнических игр.					
67.	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.	1	0	1		Практическая работа;
68.	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.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Вид деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Конт. работ	Практ. работ				
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	1						
2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
Составление дневника	1	0	1		Знакомятся с	Практическая	www.edu.ru

<p>физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств</p>					<p>правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинноследственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>	<p>работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p>1</p>	<p>0</p>	<p>1</p>		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
по разделу	2						
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8 — 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>движения;; разучивают стилизированные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 — 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение ;</p>		
<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью)	3	0	3		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися,	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения	3	0	3		повторяют ранее разученные способы	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом	5	0	5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста 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.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	6		совершенствуют технику ранее разученных	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>		
<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	6	0	6		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направлены		
по разделу	55						
4. СПОРТ							
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	10						
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	Контр. работы	Практ. работы		
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных	1	0	1		Практическая работа

ванн, купания в естественных водоёмах					
Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1		Практическая работа

Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из	1	0	1		Практическая работа

общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: пресс	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа

приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: отжимание					
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа

Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в	1	0	1		Практическая работа

подаче мяча.					
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа

Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.зачет.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1		Практическая работа

требований комплекса ГТО: прыжок в длину с места					
ЦЕЛЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	68	0	68		

5 класс

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; объяснение;	http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Объяснение;	http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Устный опрос; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Контрольная работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/

3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		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;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/

3.24.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Устный опрос; Работа на уроке;	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		45						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольная работа; Практическое занятие; Контрольное занятие;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		13						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе.	1	0	1		Устный опрос; Объяснение;
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Объяснение;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Объяснение;
4.	Физическая подготовка: ГТО: быстрота	1	0	1		тестирование;
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа; Работа на уроке;
6.	Физическая подготовка: ГТО: выносливость	1	0	1		Практическая работа;
7.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос;
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;

9.	Физическая подготовка: ГТО: скоростно-силовые	1	0	1		Практическая работа;
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Работа на уроке; Беседа;
11.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
12.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
13.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Беседа; Работа на уроке; Беседа;;
14.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Устный опрос;
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
16.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте	1	0	1		Работа на уроке; Беседа;;
17.	Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа;

18.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед.	1	0	1		Устный опрос; Работа на уроке;
20	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа
21	Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	1		Практическая работа
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа
23	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
24	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
25	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
26	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Работа на уроке
27	Физическая подготовка: ГТО: гибкость	1	0	1		Практическая работа
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа

29.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
30	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
31	Физическая подготовка: ГТО: сила	1	0	1		Практическая работа
32	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Беседа; Работа на уроке;
33	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Беседа; Работа на уроке;
34	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Беседа; работа на уроке;
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила поведения. Температурный режим, требования к одежде. «Зимние виды спорта».	1	0	1		Работа на уроке
36	Передвижение на лыжах попеременным	1	0	1		Практическая работа;
37	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
38	«Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;

39	«Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
40.	«Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
41.	Физическая подготовка: ГТО: выносливость	1	0	1		Практическая работа;
42.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Беседа. Работа на уроке
43.	Модуль «Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
44.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
45	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;
46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;
47	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;

48.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физическим ведением дневника физической культуры на работу сердца.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
50.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа;
51.	Физическая подготовка ГТО : координация	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль «Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча в движении	1	0	1		Практическая работа;
53.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
54.	Физическая подготовка ГТО сила	1	0	1		Практическая работа;
55.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Устный опрос
56.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Беседа; работа на уроке;
57.	Водные процедуры.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
59.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
60.	Физическая подготовка ГТО гибкость	1	0	1		Практическая работа;

61	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
62	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции скоростно-силовые	1	0	1		Практическая работа;
63	Физическая подготовка ГТО: быстрота	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
64.	Прыжок в длину с разбега способом «согнул ноги»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Физическая подготовка ГТО : скоростно-силовые	1	0	1	06.02	Практическая работа;
66.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	07.02	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка ГТО : выносливость	1	0	1		Практическая работа;
68.	Физическая подготовка ГТО сила	1	0	1		Практическая работа;

	Общее количество часов	68	0	68		
--	------------------------	----	---	----	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1			http://fizkultura-na5.ru/	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			http://fizkultura-na5.ru/	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1			http://fizkultura-na5.ru/	

	Упражнения для осанки					
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://fizkultura-na5.ru/
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://fizkultura-na5.ru/
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://fizkultura-na5.ru/
7	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://fizkultura-na5.ru/
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://fizkultura-na5.ru/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://fizkultura-na5.ru/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://fizkultura-na5.ru/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://fizkultura-na5.ru/
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://fizkultura-na5.ru/
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://fizkultura-na5.ru/
14	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой.	1				http://fizkultura-na5.ru/
15	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://fizkultura-na5.ru/
16	Подъем туловища из положения лежа	1				http://fizkultura-na5.ru/

	на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.					
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://fizkultura-na5.ru/
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://fizkultura-na5.ru/
19	Разучивание прыжков в группировке	1				http://fizkultura-na5.ru/
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://fizkultura-na5.ru/
21	Считалки для подвижных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/
22	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/
23	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://fizkultura-na5.ru/
24	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/
25	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://fizkultura-na5.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://fizkultura-na5.ru/
27	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://fizkultura-na5.ru/
28	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://fizkultura-na5.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://fizkultura-na5.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://fizkultura-na5.ru/

31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://fizkultura-na5.ru/
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://fizkultura-na5.ru/
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://fizkultura-na5.ru/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://fizkultura-na5.ru/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://fizkultura-na5.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://fizkultura-na5.ru/
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/
43	Чем отличается ходьба от бега	1				http://fizkultura-na5.ru/
44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://fizkultura-na5.ru/

45	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://fizkultura-na5.ru/
46	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://fizkultura-na5.ru/
47	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://fizkultura-na5.ru/
48	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://fizkultura-na5.ru/
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://fizkultura-na5.ru/
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://fizkultura-na5.ru/
51	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://fizkultura-na5.ru/
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://fizkultura-na5.ru/
53	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://fizkultura-na5.ru/
54	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://fizkultura-na5.ru/
55	Приземление после спрыгивания сгорки матов	1				http://fizkultura-na5.ru/

56	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/
57	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
58	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://fizkultura-na5.ru/
59	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://fizkultura-na5.ru/
60	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://fizkultura-na5.ru/
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://fizkultura-na5.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				http://fizkultura-na5.ru/

	положения лежа на спине. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, развитие координации движений	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1				http://fizkultura-na5.ru/
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				http://fizkultura-na5.ru/
5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://fizkultura-na5.ru/
6	Строевые упражнения и команды	1				http://fizkultura-na5.ru/
7	Строевые упражнения и команды	1				http://fizkultura-na5.ru/
8	Прыжковые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
9	Прыжковые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
10	Гимнастическая разминка	1				http://fizkultura-na5.ru/
11	Гимнастическая разминка	1				http://fizkultura-na5.ru/

12	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://fizkultura-na5.ru/
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://fizkultura-na5.ru/
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://fizkultura-na5.ru/
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://fizkultura-na5.ru/
18	Танцевальные гимнастические движения	1				http://fizkultura-na5.ru/
19	Танцевальные гимнастические движения	1				http://fizkultura-na5.ru/
20	Танцевальные гимнастические движения	1				http://fizkultura-na5.ru/
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/
22	Игры с приемами баскетбола	1				http://fizkultura-na5.ru/
23	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://fizkultura-na5.ru/
24	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок Прием «волна» в баскетболе	1				http://fizkultura-na5.ru/
25	Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://fizkultura-na5.ru/
26	Гонка мячей и слалом с мячом Футбольный бильярд	1				http://fizkultura-na5.ru/

27	Футбольный бильярд Бросок ногой	1				http://fizkultura-na5.ru/
28	Бросок ногой	1				http://fizkultura-na5.ru/
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://fizkultura-na5.ru/
30	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://fizkultura-na5.ru/
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://fizkultura-na5.ru/
32	Спуск с горы в основной стойке	1				http://fizkultura-na5.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1				http://fizkultura-na5.ru/
34	Подъем лесенкой	1				http://fizkultura-na5.ru/
35	Подъем лесенкой	1				http://fizkultura-na5.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
38	Торможение лыжными палками	1				http://fizkultura-na5.ru/
39	Торможение лыжными палками	1				http://fizkultura-na5.ru/
40	Торможение падением на бок	1				http://fizkultura-na5.ru/
41	Торможение падением на бок	1				http://fizkultura-na5.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://fizkultura-na5.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://fizkultura-na5.ru/

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://fizkultura-na5.ru/
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://fizkultura-na5.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://fizkultura-na5.ru/
54	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://fizkultura-na5.ru/
55	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://fizkultura-na5.ru/
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://fizkultura-na5.ru/

57	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://fizkultura-na5.ru/
58	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://fizkultura-na5.ru/
59	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
60	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://fizkultura-na5.ru/
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://fizkultura-na5.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://fizkultura-na5.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				http://fizkultura-na5.ru/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание теннисного мяча в цель.	1				http://fizkultura-na5.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты лежа на спине. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Виды физических упражнений Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				http://fizkultura-na5.ru/
4	Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1				http://fizkultura-na5.ru/
5	Строевые команды и упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
6	Строевые команды и упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
7	Лазанье по канату	1				http://fizkultura-na5.ru/
8	Лазанье по канату	1				http://fizkultura-na5.ru/
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/

11	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://fizkultura-na5.ru/
12	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://fizkultura-na5.ru/
13	Прыжки через скакалку	1				http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжки через скакалку	1				http://fizkultura-na5.ru/
15	Ритмическая гимнастика	1				http://fizkultura-na5.ru/
16	Ритмическая гимнастика	1				http://fizkultura-na5.ru/
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://fizkultura-na5.ru/
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://fizkultura-na5.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://fizkultura-na5.ru/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://fizkultura-na5.ru/
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://fizkultura-na5.ru/
22	Спортивная игра баскетбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://fizkultura-na5.ru/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://fizkultura-na5.ru/
25	Спортивная игра волейбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
26	Прямая нижняя подача, приём и	1				http://fizkultura-na5.ru/

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://fizkultura-na5.ru/
28	Спортивная игра футбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
29	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://fizkultura-na5.ru/
30	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://fizkultura-na5.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://fizkultura-na5.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://fizkultura-na5.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://fizkultura-na5.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://fizkultura-na5.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://fizkultura-na5.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://fizkultura-na5.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://fizkultura-na5.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://fizkultura-na5.ru/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/

40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://fizkultura-na5.ru/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://fizkultura-na5.ru/
43	Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
44	Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
45	Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
46	Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
47	Броски набивного мяча Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
48	Броски набивного мяча	1				http://fizkultura-na5.ru/
49	Броски набивного мяча	1				http://fizkultura-na5.ru/
50	Броски набивного мяча	1				http://fizkultura-na5.ru/
51	Броски набивного мяча	1				http://fizkultura-na5.ru/
52	Челночный бег	1				http://fizkultura-na5.ru/
53	Челночный бег	1				http://fizkultura-na5.ru/
54	Челночный бег	1				http://fizkultura-na5.ru/
55	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://fizkultura-na5.ru/
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://fizkultura-na5.ru/

57	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://fizkultura-na5.ru/
58	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://fizkultura-na5.ru/
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://fizkultura-na5.ru/
60	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://fizkultura-na5.ru/
61	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1				http://fizkultura-na5.ru/
62	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками погружение в воду и всплытие	1				http://fizkultura-na5.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				http://fizkultura-na5.ru/
64	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://fizkultura-na5.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				http://fizkultura-na5.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г Челночный бег 3*10м.	1				http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://fizkultura-na5.ru/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1				http://fizkultura-na5.ru/
5	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://fizkultura-na5.ru/
6	Акробатическ	1				http://fizkultura-na5.ru/

	ая комбинация					
7	Акробатическая комбинация	1				http://fizkultura-na5.ru/
8	Акробатическая комбинация	1				http://fizkultura-na5.ru/
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://fizkultura-na5.ru/
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://fizkultura-na5.ru/
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://fizkultura-na5.ru/
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://fizkultura-na5.ru/
13	Обучение опорному прыжку	1				http://fizkultura-na5.ru/
14	Обучение опорному прыжку	1				http://fizkultura-na5.ru/
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://fizkultura-na5.ru/
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://fizkultura-na5.ru/

17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://fizkultura-na5.ru/
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://fizkultura-na5.ru/
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://fizkultura-na5.ru/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://fizkultura-na5.ru/
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://fizkultura-na5.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://fizkultura-na5.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://fizkultura-na5.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://fizkultura-na5.ru/
25	Разучивание подвижной игры	1				http://fizkultura-na5.ru/

	«Паровая машина»					
26	Упражнения из игры волейбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
27	Упражнения из игры волейбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
28	Упражнения из игры баскетбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
29	Упражнения из игры баскетбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
30	Упражнения из игры футбол	1				http://fizkultura-na5.ru/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				http://fizkultura-na5.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				http://fizkultura-na5.ru/

	подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://fizkultura-na5.ru/
44	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
45	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://fizkultura-na5.ru/
47	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://fizkultura-na5.ru/
48	Беговые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
49	Беговые	1				http://fizkultura-na5.ru/

	упражнения					
50	Метание малого мяча на дальность	1				http://fizkultura-na5.ru/
51	Метание малого мяча на дальность	1				http://fizkultura-na5.ru/
52		1				http://fizkultura-na5.ru/
53		1				http://fizkultura-na5.ru/
54		1				http://fizkultura-na5.ru/
55		1				http://fizkultura-na5.ru/
56		1				http://fizkultura-na5.ru/
57		1				http://fizkultura-na5.ru/
58		1				http://fizkultura-na5.ru/
59		1				http://fizkultura-na5.ru/
60		1				http://fizkultura-na5.ru/
61	Предупрежден ие травм на занятиях в плавательном бассейне	1				http://fizkultura-na5.ru/
62	Подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://fizkultura-na5.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				http://fizkultura-na5.ru/

	<p>30м. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты</p>					
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1				http://fizkultura-na5.ru/
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты</p>	1				http://fizkultura-na5.ru/

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		