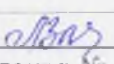
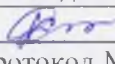


Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я.С. Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 210-А
Протокол № 1	от «26» августа 2024 г.	от «27» августа 2024 г.
от «23» августа 2024 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся 6 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Мотодоев Архип Станиславович
учитель физической культуры
(первая: категория)

п. Усть-Ордынский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	4	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	4	6	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	3	3	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	2	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	2	
Итого по разделу		68			

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	17	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ бег 30м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2х30-60м. Техника челночного бега. Бег 3х10 м КУ. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50 м. прыжки в длину с места КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости КУ. 6- минутный бег.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ, подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://uchi.ru/]]
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ - метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
11	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
12	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полу крюком в движении. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
13	Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
15	Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
16	Урок соревнования. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
18	ОРУ. Круговая тренировка. Работа по станциям. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту — КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
19	ОРУ. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек - КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
20	Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад - слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок - мальчики. Кувырок назад - девочки.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
21	Длинный кувырок прыжком — мальчики. Кувырок назад в полушпагат - девочки. Развитие силовых способностей. Повторить строевые упражнения.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
22	Стойка на голове и руках мальчики, гимнастический мост и переход на колено - девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
23	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 - 7 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
24	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатическая комбинация. Челночный бег 4* 9м. учет.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатическая комбинация - зачет.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
26	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Преодоление полосы препятствий. Комбинация 7-10 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
27	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Преодоление полосы препятствий. Комбинация 7-10 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
28	Комбинация, акробатические элементы. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
29	Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
30	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
31	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полу крюком в движении. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
32	Учебные игры с заданиями - Учет. Тактические действия игроков.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение	1	0	1		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
34	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
35	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
36	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
37	Оценить скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
38	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
39	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
40	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
42	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
43	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
44	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
45	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
46	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
47	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км. Торможение « плугом».	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
48	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
49	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.					https://uchi.ru/]]
50	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
51	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжки. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
54	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
55	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Подведение итогов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
56	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой, после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.					
57	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
58	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
59	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ бег 30м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
61	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2х30-60м. Техника челночного бега. Бег 3х10 м КУ. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
62	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. прыжки в длину с места КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
63	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
64	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости КУ. 6- минутный бег.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
66	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ - бег 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
67	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ - метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
68	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ, подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru]]
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»