
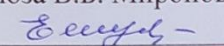


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ
«Гимназия № 20 имени Героя Советского
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/268 от 02.09.2024г.



Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

6 А, Б, В КЛАСС

Автор – составитель: М.Ю. Матюшкина
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024-2025 учебный год

Паспорт рабочей программы

6 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
Учебники	«Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	6А- 6Б- 6В-
Уровень обучения	Базовый

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» как 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 и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность 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 развития 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(знанияофизическойкультуре),операциональным(способысамостоятельнойдеятельности)имотивационно-процессуальным(физическоесовершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которыевходятструктурнымикомпонентамивраздел«Физическоесовершенствование».

*Инвариантныемодули*включаютвсебасодержаниебазовых видовспорта:лёгкая атлетика,гимнастика,спортивные игры.Данные модулившоёмпредметномсодержании ориентируютсянавсестороннююфизическуюподготовленностьучащихся,освоениеимитехническихдействийифизическихупражнений, содействующихобогащениюдвигательногоопыта.

*Вариативныемодули.*Основнойсодержательнойнаправленностьювариативныхмодулейявляется подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивногокомплексаГТО,активноевовлечениеихвсоревновательнуюдеятельность.

МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

Вбклассенаизучениепредметаотводится2часавнеделю,суммарно68часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты,зафиксированныевФедеральномгосударственномобразовательномстандартеосновногообщегообразования и в«Универсальном кодификаторе элементовсодержания и требованийк результатамосвоенияосновнойобразовательной программыосновногообщегообразования».

Всвязис отсутствиемусловийдляпроведениямодуля«Зимниевидыспорта»,этотразделзаменензасчетувеличениемчасоввмодулях«Лёгкая атлетика»,«Спортивныеигры»и «Гимнастика».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность стрёх шагов разбега.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд и назад «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла и врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разными способами по диагонали и одним способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху

на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта 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 его укрепления и длительного сохранения и 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 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 bivuaка 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 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 травмы илишибов 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 в возрастно-половых стандартах, 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 учебно-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 свою правоту и правоту других на ошибку, правоту 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 культуры и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели с нормами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режим дня;

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приёмы передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приёмы передачи мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая и нижняя подача);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) обр- азовательные ре- сурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Триместр. Легкая атлетика –10 часов								
1. (1)	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег Высокий старт	1	0	0	А-5.09 Б-5.09 В-5.09	Инструктаж по т.б. на занятиях по пол/а. Бег –400-500м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15м. Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
2. (2)	Эстафета Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	0	0	А-7.09 Б-7.09 В-7.09	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег –400-500м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт - бег с ускорением (10 – 20 м)(4 раза). Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
3. (3)	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	0	А-12.09 Б-12.09 В-12.09	Бег –600-700м. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (2 раза по 15–20 с.). ОРУ в движении. Передача эстафетной палочки сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
4. (4)	Бег на результат 30м	1	0	1	А-14.09 Б-14.09 В-14.09	Бег –200-300м. Специальные беговые упражнения. Бег с старта с гандикапом 1х30 метров. КУ-Бег 30 метров –на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика	М. Д. 5.5- «5»-5.8 5.8- «4»-6.1 6.2- «3»-6.5 СМГ М. Д. без учёта времени	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
5. (5)	Метание малого мяча . Техника метания. Развитие выносливости	1	0	0	А-19.09 Б-19.09 В-19.09	Бег –1000м. Разнообразные прыжки и многоголки. ОРУ на плечевой пояс. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров (замах). Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

6. (6)	Бег – 1500м. Бросок и торможение после броска. Развитие скоростной выносливости	1	0	0	А- 21.09Б- 21.09В- 21.09	Бег – 1000м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. Корригирующая гимнастика	Устный опрос; работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
-----------	---	---	---	---	-----------------------------------	---	--------------------------------	---

7. (7)	Индивидуальный подбор разбега	1	0	0	А-26.09Б-26.09В-26.09	ОРУ для руки плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с 4–5 шагов разбега на дальность. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
8. (8)	Метание мяча на дальность	1	0	1	А-28.09Б-28.09В-28.09	Бег 1500 м. ОРУ для руки плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. КУ – метание мяча на дальность (м)	М. Д. «5»-36м 23м «4»-29м 18м «3»-21м 15м СМГ М. Д. без учета разульт.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
9. (9)	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	А-3.10Б-3.10В-3.10	Бег-400м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег – 1500м на результат. Корректирующая гимнастика	М. Д. «5»-7.10 8.00 «4»-7.55 8.35 «3»-8.33 8.55 СМГ М. Д. без учета времени	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
10. (10)	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	А-5.10Б-5.10В-5.10	Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ – в движении. КУ – Прыжок в длину с места (см).	Прыжок в длину с места: М Д. «5»-1.75 1.65 «4»-1.65 1.55 «3»-1.45 1.40 СМГ М. Д. 1.70 -«5»-1.50 1.50 -«4»-1.40 1.40 -«3»-1.20	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Гимнастика- 8 часов								
11. (1)	Модуль «Гимнастика». СУ. Основы знаний. Строевые упражнения	1	0	0	А-10.10Б-10.10В-10.10	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
12. (2)	Акробатические упражнения	1	0	0	А-12.10Б-12.10В-12.10	ОРУ, СУ. Акробатические элементы: два кувырка впереди назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью (д), стойка на лопатках, перекувы. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

13. (3)	Акробатические упражнения	1	0	1	А- 17.10Б- 17.10В- 17.10	ОРУ, СУ. Акробатические элементы: два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью (д), стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
------------	---------------------------	---	---	---	-----------------------------------	--	--	---

14. (4)	Акробатическое соединение.	1	0	1	A-19.10Б-19.10В-19.10	ОРУ Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой(левой),руки в стороны(держать)-кувырок вперед – поворот – перекаты вправо- влево – кувырок назад – перекаты назад в стойку на лопатках – мост, из положения стоя с помощью – прыжок вверх поворотом на 360*(д). Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком - ...стойка на голове с помощью – прыжок вверх прогнувшись ног врозь (м). Развитие координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке. Учет текущих достижений	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
15. (5)	Развитие гибкости	1	0	0	A-19.10Б-19.10В-19.10	КУ – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамейке (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой(левой), руки в стороны (держать), «мост» из положения стоя с помощью (д). Два кувырка вперед, два кувырка назад, перекаты назад в стойку на лопатках, прыжок вверх поворотом на 360*, прыжок вверх прогнувшись ног врозь. Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком, стойка на голове с помощью (м). Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
16. (6)	Развитие силовых способностей	1	0	0	A-24.10Б-24.10В-24.10	ОРУ КУ -Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой(левой),руки в стороны(держать)-кувырок вперед – поворот – перекаты вправо- влево – кувырок назад – перекаты назад в стойку на лопатках – мост, из положения стоя с помощью – прыжок вверх поворотом на 360*(д). Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком - ...стойка на голове с помощью – прыжок вверх прогнувшись ног врозь (м). Развитие координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
17. (7)	Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1	A-24.10Б-24.10В-24.10	ОРУ на осанку. СУ. КУ – Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.) (норматив комплекса ГТО).	Подтягивание ... (кол-во раз). М. «5»-8; «4»-6; «3»-4;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
18. (8)	Развитие координационных способностей. Подведение итогов	1	0	0	A-24.10Б-24.10В-24.10	ОРУ, СУ. Корригирующая гимнастика Развитие координационных способностей. Подведение итогов	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

Баскетбол – 8 часов

19	Модуль «Спортивные игры»	1	0	0	07.11	Инструктаж по Т.Б. на уроках по разделу «Баскетбол».	Работа на уроке	https://www.youtube.com/watch?v=...
----	---------------------------------	---	---	---	-------	--	-----------------	---

(1)	Стойки, передвижения				Ведение мяча в движении правой – левой рукой. Передачи мяча в встречных колонах. Броски в кольцо с боку. Корректирующая гимна- стика	уроке.	https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом.
-----	----------------------	--	--	--	--	--------	--

20 (2)	Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча	1	0	0	09.11	Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Передачи мяча одной и двумя руками с места; Передачи мяча одной рукой после ведения; Выбивание мяча в движении. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом.
21 (3)	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты.	1	0	1	14.11	Комплекс упражнений с скакалкой. Ведение на месте, с изменением направления и высоты отскока, змейкой. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча в движении. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=HJRnrRcfI8 -ведение в движении 5-7
22 (4)	Бросок мяча.	1	0	0	16.11	КУ -Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага».	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
23 (5)	Правила игры.	1	0	1	21.11	Мини – соревнования. Учебная игра «баскетбол» 3х3. Правила игры.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=8xa_I3BUmdY -история, правила игры в баскетбол.
24 (6)	Ловля передач мяча.	1	0	0	23.11	ОРУ в движении. Бросок после приема от партнера. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w – 2 шага
25 (7)	Бросок мяча.	1	0	0	28.11	КУ -Броски в кольцо сбоку (с места кол-в раз). Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения сброском в кольцо. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
26 (8)	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча. Подведение итогов I триместра.	1	0	0	30.11	ОРУ в движении. Передачи мяча одной и двумя руками с места; Передачи в движении. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и из-учения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Птриместр. Баскетбол – 6 часов								
27 (1)	Броски мяча	1	0	0	5.12	Ловля и передача мяча в движении в парах. Ловля и передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения. Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Учебная игра 3х3.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
28 (2)	Сочетание приемов. Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	1	7.12	Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча на месте, в движении, после ведения, без ведения. КУ - Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=kC0yWVsLmA- остановка – ведение – передача, броски
29 (3)	Правила игры.	1	0	0	12.12	Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила.	Работа на уроке.	
30 (4)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0	14.12	ОРУ с набивными мячами. КУ - Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо. Сочетание приемов: ловля на месте – обводка 4 фишек – бросок одной рукой после 2-х шагов. Учебная игра «баскетбол» 3х3 Оригинальная гимнастика.	Работа на уроке.	https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом
31 (5)	Ведение мяча	1	0	1	19.12	Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение змейкой. Остановка по сигналу. Мини – соревнования. Учебная игра «баскетбол» 3х3. Правила игры.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=8xaI3BUmdY- история, правила игры в баскетбол.
32 (6)	Правила соревнований. Подведение итогов.	1			21.12	Мини-соревнования. Учебная игра «баскетбол». Правила соревнований. Судейство. Подведение итогов.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

Волейбол–15часов								
33 (1)	Модуль«Спортивныеигры» Стойкиипередвижения	1	0	0	09.01	Вводный урок по разделу "Волейбол". Стойка игрока.Перемещениястойке.Повторить:броски мячаиловлявположении"передачасверху".Игра"Пионербол". Корригирующаягимнастика	Работана уроке.	https://yandex.ru/video/preview/1989855674066050580
34 (2)	Приемипередачамяча.	1	0	0	11.01	ОРУ. СУ. Повторить: броски мяча и ловля в положении "передачасверху".Верхняяпередачадвумяруками,наброшеннаяпартнером.Игра"Пионербол".Корригирующаягимнастика	Работа науроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
35 (3)	Нижняяподача мяча.	1	0	0	16.01	ОРУ.Специальныебеговыеупражнения. Верхняяпередачадвумяруками,наброшеннаяпартнером.Нижняяпередачадвумярукаминаброшеннаяпартнером. Корригирующаягимнастика	Работана уроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
36 (4)	Нападающийудар(н/у.).	1	0	0	18.01	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитиекоординационныхспособностей. Верхняяпередачадвумяруками,наброшеннаяпартнером.Нижняяпередача двумя руками наброшенная партнером.Расстановка игроков наплощадке.Игра "Пионербол". Корригирующаягимнастика	Работа науроке; учеттекущих достижений.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
37 (5)	Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0	23.01	ОРУ. КУ – верхние передачи двумя рукаминаброшенногопартнером (высота подбрасывания и расстояние передачи).Учебнаяигра. Корригирующаягимнастика	Работана уроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
38 (6)	Тактикаигры.	1	0	0	25.01	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игра"Пионербол".Правилаигры.Расстановкаигроковнаплощадке.Тактикасвободногонападения. Корригирующаягимнастика	Работа науроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
39 (7)	Прием ипередача.Нижняяподачамяча.	1	0	1	30.01	Нижний прием после верхней передачи.Прием и передача.Нижняяподача мяча.Игровыезаданиясоограниченнымчисломигроков(2:2,3:2, 3:3)инаукороченныхплощадках. Корригирующаягимнастика	Работа науроке; учеттекущих достижений.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
40 (8)	Развитие координационных способностей.Учебнаяигра	1	0	0	01.02	Повторение изученных элементов. Игра "Пионербол".Корригирующаягимнастика	Работа науроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
41 (9)	Нападающийудар	1	0	0	06.02	Перемещения."Недоброс".Нижнийприем:1-йатакует– 2-йнижнийприем.Учебнаяигра«Пионербол».Корригирующаягимнастика	Работа науроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
42 (10)	Верхняя прямаяподача.	1	0	0	08.02	Перемещения.Передачаверхниедвумяруками- посленабрасыванияпартнером.Передачинижниедвумяруками- посленабрасыванияпартнером."Недоброс".Атакующийудардвумярукамичерезсетку. Учебнаяигра"Пионербол" Корригирующаягимнастика	Работа науроке.	http://www.fizkult-uravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

43 (11)	Передачи нижние двумя руками - после бросания партнером	1	0	0	13.02	Передачи по кругу, «Передал - садись». Передачи верхние двумя руками - после бросания партнером. Передачи нижние двумя руками - после бросания партнером. "Недоброс". Атакующий удар двумя руками через сетку. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ %20http://fizkultura-na5.ru/
------------	--	---	---	---	-------	--	--	--

44 (12)	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером	1	0	0	15.02	Перемещения. КУ - нижняя прямая передача после набрасывания партнером. Учебная игра (верхняя прямая подача) Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
45 (13)	Нижняя прямая подача.	1	0	1	20.02	Перемещения. КУ – нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Верхняя прямая подача: «5»- 3 из 3 «4»- 2 из 3 «3» - 1 из 3 СМГ без учета результатов	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
46 (14)	Прямой нападающий удар	1	0	0	22.02	Передачи по кругу, «Передал-садись». Нападающий удар: стоя у стены, в прыжке с места, подброшенного партнером, через сетку с места. Верхняя подача. Блок – прыжки с передвижением. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
47 (15)	Развитие двигательных качеств посредством игры. Подведение итогов I триместра.	1	0	0	27.02	Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из- учения	Виды деятельности	Виды, фо- рмы конт- роля	Электронные (ци- фровые) образова- тельные ресурсы
		всего	Контрольные работы	практические ра- боты				
Штриместр. Волейбол- 5 часов								
48 (1)	Прямой нападающий удар	1	0	0	01.03	"Недоброс". Совершенствование нападающего удара. Нижняя прямая подача по зонам. Передача в зонах: 5-2-3; 1-2-3; 1 Учебная игра «Пионербол» (совершенствование комбинаций тактики свободного нападения). Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
49 (2)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0	06.03	Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
50 (3)	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1	13.03	Перемещения. КУ – нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

51 (4)	Правилаигры	1	0	0	15.03	Мини-соревнования.Игра«Пионербол».Правилаигры.	Работа науроке; учеттекущих достижений.	
52 (5)	Судейство.	1	0	0	20.03 22.03	Мини-соревнования.Игра«Пионербол».Правилаигры.Судейство.Корр игирующаягимнастика	Работана уроке; учеттекущ их достижений.	
Гимнастика-8часов								
53 (1)	Модуль«Гимнастика» ИнструктажпоТБпоразделу «гимнастика».	1	0	0	03.04	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевыеупражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание наместе.Упражнениянагибкость.Развитиегибкости. Корректирующаягимнастика	Работанауроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
54 (2)	Подниманиеногдо<90градусов	1	0	0	05.04	ОРУ,СУ. Подниманиеногдо<90градусов. Упражнениянагибкость.Развитиегибкости.Ко рректирующаягимнастика.	Работа науроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
55 (3)	Развитие гибкости. Наклон вперед изположения,сидянаполуспрямыминогами.	1	0	1	10.04	КУ –наклон впередизположения,сидянаполуспрямыминогами(см) Корректирующаягимнастика.	Работа науроке; учеттекущихдо стижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
56 (4)	Опорныйпрыжок.	1	0	1	12.04	ОРУ Развитиекоординационныхспособностей. Корректирующаягимнастика.	Работа науроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
57 (5)	Развитие силовых способностей. Опорныйпрыжок.	1	0	0	17.04	ОРУнаосанку.СУ. КУ –Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.),из виса лежа на низкой перекладине (д.)(нормативкомплексаГТО). Опорныйпрыжок:ногиврозь(козелвширину,высота100 –110см).Развитиесиловыхкачеств. Корректирующаягимнастика.	Подтягивание... (кол-во раз).М. Д. 7; 17; 4; 11; 3; 9	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
58 (6)	Сгибаниеиразгибаниерукв упоре лежанаполу.	1	0	0	19.04	ОРУ,СУ.Специальныебеговыеупражнения. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(нормативкомплексаГТО). СМГ Приседание за 30 сек., (кол-во раз)Опорный прыжок:ногиврозь. Корректирующая гимнастика.Развитие силовыхкачеств.	Сгибание иразгибание ...(кол- вораз). М. Д. «З»- 20; 14; «С»- 14; 8; «Б»- 12; 7; СМГ Приседание за 30сек.,(кол-во раз) М. Д. 24-«5» 19-«5»	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

[illegible]

59 (7)	Опорный прыжок	1	0	1	24.04	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). Корригирующая гимнастика Развитие силовых качеств.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
60 (8)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	26.04	Упражнения на санку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 (кол-во раз). Игра «Снайпер».	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

Легкая атлетика - 8 часов

61 (1)	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафета	1	0	0	03.05	Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. В Высокий старт до 10-15 м Встречная эстафета. Корригирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
62 (2)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	0	0	10.05	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Бег с ускорением (30–60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15–20 с.). Корригирующая гимнастика	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
63 (3)	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	1	15.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. «Челночный бег 3*10 м». Эстафеты. Корригирующая гимнастика.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
64 (4)	Бег на результат 30 м	1	0	0	17.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 метров. Корригирующая гимнастика КУ - Бег 30 метров СМГ Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	М. Д. 4.9-«5» 5.4-«5» 5.3-«4» 5.8-«4» 6.0-«3» 6.2-«3» СМГ М. Д. 37-«5» 40-«5» 29-«4» 32-«4» 21-«3» 25-«3»	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
65 (5)	Метание малого мяча. Техника метания. Развитие выносливости.	1	0	0	22.05	Бег – 1000 м Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров (разбег). Корригирующая гимнастика	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
66 (6)	Бросок и торможение после броска. Развитие скоростной выносливости	1	0	0	24.05	ОРУ для руки и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. КУ - Метание теннисного мяча с 4–5 шагов разбег на дальность. Корригирующая гимнастика	М. Д. 36 м-«5» 23 м-«5» 29 м-«4» 18 м-«4» 21 м-«3» 15 м-«3» СМГ	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

							без учета результ.	
67 (7)	Бег– 1000м				29.05	ОРУ в движении.СУ. Специальныебеговыеупражнения. КУ-Бег–1000м нарезультат.Корректирующаягимнастика	М. Д. 4.30-«5»;5.10«5» 6.30-«4»;7.10«4» 7.31-«3»;8.11«3» СМГ без учета времени	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
68 (8)	Развитие скоростной выносливости. ПодведениеитоговIIIтриместра.	1	0	0	31.05	ОРУ в движении.СУ. Специальныебеговыеупражнения. Корректирующаягимнастика Подведениеитогов.	Работанауроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Итогопоразделу		68						
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	19				

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 легкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт	1	0	0	А-5.09	Работа на уроке.
2.	Эстафета. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	0	0	А-7.09	Устныйпрос. Работа на уроке.
3.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	0	А-12.09	Устныйпрос; работа на уроке.
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1	А-14.09	Зачет.
5.	Метание малого мяча. Техника метания. Развитие выносливости	1	0	0	А-19.09	Работа на уроке.
6.	Бег – 1500 м. Бросок и торможение после броска. Развитие скоростной выносливости	1	0	0	А-21.09	Работа на уроке.
7.	Индивидуальный подбор разбега	1	0	0	А-26.09	Работа на уроке.
8.	Метание мяча на дальность	1	0	1	А-28.09	Зачет; работа на уроке.
9.	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	А-3.10	Зачет; Работа на уроке.
10.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	А-5.10	Зачет; Работа на уроке.
11.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний	1	0	0	А-10.10	Работа на уроке.
12.	Акробатические упражнения	1	0	0	А-12.10	Работа на уроке.

13.	Акробатические упражнения	1	0	0	А-17.10	Устный опрос
14.	Акробатическое соединение.	1	0	0	А-19.10	Устный опрос; работа на уроке.
15.	Развитие гибкости	1	0	1	А-24.10	Зачет..
16.	Развитие силовых способностей	1	0	1	А-24.10	Зачет.
17.	Развитие силовых способностей Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1	А-26.10	Зачет.
18.	Развитие координационных способностей. Подведение итогов	1	0	0	А-26.10	Работа на уроке.
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения.	1	0	0		Работа на уроке.
20.	Ведение мяча Вырывание и выбивание мяча	1	0	0		Работа на уроке.
21.	Остановка прыжком Остановка двояшага. Повороты.	1	0	0		Работа на уроке.
22.	Бросок мяча.	1	0	1		Зачет.
23.	Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
24.	Ловля и передача мяча.	1	0	0		Работа на уроке.
25.	Бросок мяча.	1	0	0		Зачет.
26.	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча. Подведение итогов I триместра.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Баскетбол. Броски мяча	1	0	0		Работа на уроке.

28.	Сочетание приемов. Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	1		Зачет.
-----	--	---	---	---	--	--------

29.	Правилаигры.	1	0	0		Работа науроке.
30.	Передача одной рукой от плечана месте втройках,послеведения.	1	0	1		Зачет.
31.	Ведениемяча	1	0	0		Работанауро ке; учеттекущ их достижений.
32.	Правила соревнований.Подведе ниеитогов.	1	0	0		Работа науроке.
33.	Инструктаж по техникебезопасности на урокахволейбол. Стойки ипередвижен ия	1	0	0		Работанауро ке; учеттекущи хдостижени й.
34.	Прием ипередачмяча.	1	0	0		Работанауро ке; учеттекущи хдостижени й.
35.	Нижняяподачмяча.	1	0	0		Работанауро ке; учеттекущи хдостижени й.
36.	Нападающийудар(н/у.).	1	0	0		Устныйо прос;Раб ота науроке.
37.	Развитие координационныхспособно стей.	1	0	0		Зачет.
38.	Тактикаигры.	1	0	0		Работа науроке.
39.	Прием и передача. Нижняяподача мяча.	1	0	0		Работа науроке.
40.	Развитие координационныхспособно стей. Учебнаяигра	1	0	0		Работа науроке.
41.	Нападающийудар	1	0	0		Работа науроке.
42.	Верхняяпрямаяподача.	1	0	0		Работа науроке.
43.	Передачинижниедвумярукам и - после набрасыванияпартнером	1	0	0		Устный опрос.

44.	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером	1	0	1		Зачет. Работа на уро ке.
-----	--	---	---	---	--	--------------------------------

45.	Нижняя прямая подача.	1	0	1		Зачет.
46.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
47.	Развитие двигательных качеств посредством игры. Подведение итогов I триместра.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке.
49.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
50.	Нижний прием после нападающего удара	1	0	1		Зачет.
51.	Правила игры	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	Судейство.	1	0	0		Работа на уроке.
53.	Инструктаж по ТБ подразделу «гимнастика».	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
54.	Поднимание ног до <90 градусов	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений
55.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу, прямыми ногами.	1	0	1		Зачет.
56.	Опорный прыжок.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
57.	Развитие силовых способностей Опорный прыжок.	1	0	1		Зачет.

58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Зачет.
59.	Опорный прыжок	1	0	1		Зачет.

60.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	1	0	1		Зачет..
61.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафета	1	0	0		Работа на уроке.
62.	Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон.	1	0	0		Работа на уроке.
63.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке.
64.	Бег на результат 30 м	1	0	0		Зачет.
65.	Метание малого мяча Техника метания Развитие выносливости.	1	0	0		Работа на уроке.
66.	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	1		Зачет. Работа на уроке.
67.	Бег – 1000 м	1	0	1		Зачет. Учет достигнутых достижений.
68.	Развитие скоростной выносливости. Подведение итогов III триместра.	1	0	0		Работа на уроке.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	20		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ И ИНТЕРНЕТ

[http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/Правила различных спортивных игр](http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/Правила%20различных%20спортивных%20игр)
<http://sportrules.boom.ru/Сайт«ФизкультУра»>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
Сайт "Я иду на урок физкультуры"

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, волейбольная сетка, баскетбольный щит, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, конусы.