

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гимназия №18 имени В.Г. Соколова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей кафедры
"Искусство и движение"

Громова Е.М.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР гимназии №18

Милаш Н.Э.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Горева Н.В.
Приказ №01-15/157-2
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3477391)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

Рыбинск 2024 год

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, плавание. 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».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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 НАЧАЛЬНОГО 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

Тематическое планирование 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	ГОТОВНОСТЬ проявлять интерес к истории и

						развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	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;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в

						избранном виде спорта
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному
2.4	Спортивные	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309	освоение опыта

	игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				280/	взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности);
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с

	игры")					ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые	Дополнительна
---	------------	------------------	------	----------------------	---------------

п/ п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы	я информация
1	ТБ инструктаж. Возрождение Олимпийских игр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Гладкий равномерный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации,

							гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев
3	История первых Олимпийских игр современност и. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	проводить сравнение соревновательны х упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия
4	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их

							направленного развития;
5	Физическая подготовка человека. Прыжковые упражнения в длину.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
6	Основные показатели физической нагрузки. Метание малого мяча по движущей цели.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
7	Составление	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start	утомления

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого мяча на дальность.					/262318/	организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности
9	Упражнения для коррекции телосложения . Кроссовый	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

	бег.						подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Упражнения для профилактики нарушений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать

	осанки						выполнение другими обучающимися
12	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
13	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися
14	Остановка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start	баскетбол

	двумя шагами и прыжком					/262383/	(технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
15	Упражнения в ведении баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	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

							условия игровой деятельности);
16	Упражнения на передачу и броски баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатическ	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	составлять и выполнять акробатические комбинации из

	ие комбинации						разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
19	Акробатическ ие комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
20	Опорные	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	выполнять

	прыжки через гимнастического козла						требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
21	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с

							учёт индивидуальных и возрастно- половых особенностей;
23	Упражнения на невысокой гимнастическ ой перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётom индивидуальных

							и возрастно-половых особенностей
25	Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
26	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий

							физической культурой и спортом;
27	Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	анализировать его выполнение другими обучающимися
28	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
29	ОФП. Поднимание в сед из положения лежа за единицу времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение одновременно одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	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;
31	Передвижение одновременно одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и

							правилами предупреждения травматизма
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	анализировать его выполнение другими обучающимися
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. игры на свежем воздухе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом
34	Упражнения лыжной	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	описывать и анализировать

	ПОДГОТОВКИ						технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
36	Передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	вести

	<p>я по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Подвижные игры на свеем воздухе.</p>						<p>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;</p>
37	<p>Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки</p>	1	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</p>	<p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-</p>

							половых особенностей
38	Спуск в «ворота» из палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять технические действия
39	Прохождение дистанции 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
40	Полуконьковый и коньковый ход. Правила	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	контролировать режимы физической нагрузки по

	передвижения в колонне при подъеме.						частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
41	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
42	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять технические действия
43	ТБ во время занятий спортивными	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	разучивать и выполнять технические

	играми. Упражнения на передачу и броски волейбольног о мяча						действия в игровых видах спорта, активно взаимодействую т при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи
--	--	--	--	--	--	--	---

							в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
44	Приём волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	анализировать его выполнение другими обучающимися
45	Передача волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
46	Игровая деятельность с использованием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

	ем технических приёмов в подаче волейбольног о мяча						физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно- половых особенностей
47	Игровая деятельность с использовани ем приёма волейбольног о мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
48	Игровая деятельность с использовани ем технических приёмов передачи	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных

	волейбольног о мяча снизу и сверху						и возрастно- половых особенностей
49	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	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).
50	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
51	Игровая деятельность с использовани	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с

	ем технических приёмов остановки футбольного мяча						ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
52	Игровая деятельность с использовани ем технических приёмов передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
53	Игровая деятельность с использовани ем технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх

	ведения футбольного мяча						
54	Игровая деятельность с использовани ем технических приёмов обводки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
57	Правила и техника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	выполнять беговые

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м						упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
60	Правила и техника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	выполнять беговые

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>						<p>упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных</p>
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</p>	<p>выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>
62	<p>Специально беговые упражнения, высокий старт.</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/</p>	<p>выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их</p>

							В самостоятельных
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять метание мяча весом 150г

	ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять норматив комплекс ГТО по стрельбе
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/	Выполнять норматив ГТО 3*10 челночный бег
68	Фестиваль ГТО «Все классом сдадим ГТО». (сдача норм	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	готовить места для самостоятельных занятий физической

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени						культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5-7 класс Лях В.И. «Просвещение» 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М. : Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),
- ГТО76.рф.

