

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МБОУ "Основная общеобразовательная школа № 15"

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей художественно-эстетического цикла  Скоробогатова Н.А. Протокол № <u>1</u> от "<u>29</u>" <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УР  Гилева Т.А. Протокол № <u>1</u> от "<u>30</u>" <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «ООШ № 15» Афанасенко Л.П. Приказ № <u>146</u> от "<u>31</u>" <u>08</u> 2022 г.</p>
--	--	---

Рабочая программа
(ID 2632648)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класса основного общего образование
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Тихонова.О.И.

Рубцовск, 2022 г.

Пояснительная записка.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов 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 Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с

её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 Игр;

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

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 приеме 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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный предмет: физическая культура

6а класс (102ч)

Номер урока	Тематические блоки, темы (основное содержание)	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (1ч)					
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; -знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; -осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. 	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
2	Ведение дневника физической культуры.			<p><i>Беседа с учителем.</i></p> <p>Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; -заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. 	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Физическое совершенствование					
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					

3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.			Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: -повторяют ранее изученные правила техники безопасности; -углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Легкая атлетика»(9 ч)					
4	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»: -наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; -контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдает и анализирует образец техники гладкого равномерного бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; -разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции				
6	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции				
7	Ранее разученные беговые упражнения				

				предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».	
8	Прыжковые упражнения в длину. Напрыгивание и спрыгивание			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега»: -наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину способом «согнув ноги», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».				
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень			Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: -повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; -наблюдает и анализирует образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; -разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень				

				<p>-контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>	
<p>Модуль « Спорт» (7ч) 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</p>					
13	Высокий старт. Бег 30 метров			<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
14	Прыжки в длину с места				
15	Челночный бег 3x10м				
16	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине				
17	Метание мяча на дальность				
18	Бег 1000м				
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				
<p>Способы самостоятельной деятельности(1ч)</p>					
20	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.			<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: -знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; -устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

				адаптивных свойств; -устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма	
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
21	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений;			Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; -отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол (10ч)					
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком			Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча» -совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; -знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок толчком одной и приземление на другую, остановка шагами, остановка прыжком, повороты на месте); -анализируют выполнение технических действий выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на выполнении; -разучивают технические действия игрока без мяча к элементам и в полной координации; -контролируют выполнение технических действий учащимися, анализируют их и определяют ошибки и рекомендации по их устранению (работа в парах); -изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений»	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
23	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям				
24	Ведение мяча в разных направлениях и по разным траекториям				
25	Упражнения с мячом: передача мяча				
26	Передача мяча				
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				
28	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				

--	--	--	--

Т
ЧЕНН
ЫХ
Х

30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов			упражнений» для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	
31	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов				
Модуль: « Спорт» (5ч)					
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					
32	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
33	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления движения.				
34	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника				
35	Мини-баскетбол				
36	Мини-баскетбол				
37	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.				
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
38	Правила и способы			Тематические занятия (с использованием	Электронный учебник

	<p>самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p>		<p>иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»: -знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; -рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; -разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) Мини-исследование. Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: -измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; -определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; -рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник</p>	<p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
--	--	--	---	--

				физической культуры.	
Физическое совершенствование					
Физкультурно- оздоровительная деятельность(1ч)					
39	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером			<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: -повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; -составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; -разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Физическое совершенствование					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль « Гимнастика» (12 ч)					
40	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений			<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: -повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; -разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; -прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); -составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
41	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).				
42	Акробатическая комбинация из				

	<p>общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений</p> <p>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).</p>				
43	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p>			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: -повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые ---опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	
44	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p>				
45	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p>				
46	<p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на</p>			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: -повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; -разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</p>	

	<p>невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)</p>			<p>-составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: -повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; -наблюдают и анализируют образец техники перемаха ногой вперёд и назад, определяют технические сложности их исполнения, делают выводы;</p>	
47	<p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким 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)</p>			<p>-описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -наблюдают и анализируют образец техники упора ногой врозь (упор верхом), определяют технические сложности его исполнения, делают выводы; -описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».</p>	
48	<p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким 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)</p>				

49	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдая и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; -описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	
50	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)				
51	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)				
<p>Модуль: « Спорт» (3ч) 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</p>					
52	Поднимание туловища из положения лежа на спине			<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
53	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				
54	Наклон вперед из положения стоя				
<p>Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)</p>					
55	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности			<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности 	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

				<p>суставов);</p> <p>-составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</p> <p>-включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>	
Способы самостоятельной деятельности(1ч)					
56	<p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p>			<p><i>Тематические занятия.</i></p> <p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <p>-разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</p> <p>-знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> <p>-проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>-выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p>	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
57	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p>			<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <p>-обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</p> <p>-знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</p> <p>-знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием</p>	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

				времени для их проведения	
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль « Зимние виды спорта»(13ч)					
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: -повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; -повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; -наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; -описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; -разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; - контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
59	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом				
60	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом				
61	Повороты на лыжах переступанием			Практические занятия (с использованием	Электронный учебник

	на месте и в движении по учебной дистанции.			иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.
62	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.			
63	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: - изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
64	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

<https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing>

65	Торможения			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможения « плугом»: - закрепляют и совершенствуют технику торможения «плугом»;	
66	Торможения			- контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
67	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: -наблюдает и анализирует образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;	
68	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке			-разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; -контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	
69	Передвижения по учебной дистанции			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижения по учебной дистанции»:	
70	Передвижения по учебной дистанции			-контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	

Модуль: « Спорт » (4ч)

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

71	Прохождение дистанции 1 км			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке,	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
72	Прохождение дистанции 3 км				
73	Прохождение дистанции 3,5 км				
74	Мини-биатлон				

				<p>разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
75	<p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>			<p><i>Тематические занятия.</i></p> <p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; -знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); -проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); -выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <p><i>Тематические занятия.</i></p> <p>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; -разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; -составляют план индивидуальных занятий на 	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

				четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры	
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль « Спортивные игры» Волейбол (8ч)					
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
79	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
80	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»: -совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; -разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; -разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и	
81	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху				
82	Правила игры и игровая деятельность по правилам с исполь-				

	зованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху			защите; -играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	
83	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху				
Модуль: «Спорт» (5ч)					
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					
84	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой и через сетку.			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар				
86	Нижняя прямая подача.				
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.				
88	Мини-волейбол				
Знания о физической культуре(1ч)					
89	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы			Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: -знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; -приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Легкая атлетика» (3ч)					
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			<i>Практические занятия</i> (с использованием	Электронный учебник

91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: -наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»				
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры» Футбол (4ч)					
93	Удары по катящемуся мячу с разбега.			Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: -совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; -описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; -разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); -разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; -играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
94	Удары по катящемуся мячу с разбега.				
95	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке				
96	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке				

				Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	
Модуль: «Спорт» (5ч)					
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					
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м.			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
98	Челночный бег 3x10 метров				
99	Прыжок в длину с места				
100	Прыжок в длину с разбега				
101	Метание малого мяча на дальность				
102	Бег на средние дистанции. Бег 1000м.				
				организации)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тематические блоки, темы (основное содержание)	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (1ч)					
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: -обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; -знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; -осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
2	Ведение дневника физической культуры.			<i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: -знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; -заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Физическое совершенствование					
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.			Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: -повторяют ранее изученные правила техники безопасности; -углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

				безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий	
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль «Легкая атлетика»(9 ч)					
4	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; -контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; -разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Учебный диалог.</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p>	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции				
6	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции				
7	Ранее разученные беговые упражнения				
8	Прыжковые упражнения в длину. Напрыгивание и спрыгивание			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега»:</p>	

9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			-наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину способом «согнув ноги», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			-описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень			Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:	
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень			-повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; -наблюдает и анализирует образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; -разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; -контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»	

Модуль « Спорт» (7ч)

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

13	Высокий старт. Бег 30 метров			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
----	------------------------------	--	--	---	--

14	Прыжки в длину с места			или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
15	Челночный бег 3x10м				
16	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине				
17	Метание мяча на дальность				
18	Бег 1000м				
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				
Способы самостоятельной деятельности(1ч)					
20	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.			Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: -знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; -устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; -устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
21	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений;			Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции -телосложения»: определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; -отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол (10ч)					
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком			<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: -совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; -знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); -анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; -разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; -контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); -изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений» для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
23	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям				
24	Ведение мяча в разных направлениях и по разным траекториям				
25	Упражнения с мячом: передача мяча				
26	Передача мяча				
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				
28	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении				
30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов				
31	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов				
Модуль: « Спорт» (5ч)					
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					
32	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

33	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления движения.			Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	kLjE3rMp/view?usp=sharing
34	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника				
35	Мини-баскетбол				
36	Мини-баскетбол				
Знания о физической культуре (1ч)					
37	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.			Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: -анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; -рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
38	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.			Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»: -знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; -рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; -разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

				<p>определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) Мини-исследование. Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: -измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; -определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; -рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</p>	
<p>Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность(1ч)</p>					
39	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером			<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: -повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; -составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; -разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль « Гимнастика» (12 ч)					
40	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений			<i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: -повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; -разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; -прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); -составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
41	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).				
42	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).				
43	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: -повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;	

44	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).			наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые ---	
45	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).			опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
46	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием сти лизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким 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)			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: -повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; -разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); -составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
47	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием сти лизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким 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)			<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: -повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; -наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложнос	

48	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием сти лизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким 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)			их исполнении, делают выводы; -описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности его исполнения, делают выводы; -описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».	в
49	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»: -наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;	
50	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)			-описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	
51	Лазанье по канату. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)			-контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
Модуль: « Спорт» (3ч)					
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					
52	Поднимание туловища из положения лежа на спине			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxUL
53	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				

54	Наклон вперед из положения стоя			<p>Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	kLjE3rMp/view?usp=sharing
Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
55	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности			<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); -составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); -включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня 	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Способы самостоятельной деятельности(1ч)					
56	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.			<p><i>Тематические занятия.</i></p> <p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; -знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); -проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); -выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. 	<p>Электронный учебник</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>

Физкультурно- оздоровительная деятельность (1ч)					
57	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.			<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; -знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; -знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения 	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль « Зимние виды спорта»(13ч)					
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; -повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; -наблюдая и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; -описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; -разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; - контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
59	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом				
60	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом				

				<p>-демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p>	
61	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p>	
62	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.				
63	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: - изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
64	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	

	стойке.			<p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 	
65	Торможения			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Торможения « плугом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику торможения «плугом»; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 	
66	Торможения				
67	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; -разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; -контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <p>Учебный диалог.</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>	
68	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке				
69	Передвижения по учебной дистанции			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Передвижения по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. 	
70	Передвижения по учебной дистанции				

Модуль: « Спорт » (4ч) 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					
71	Прохождение дистанции 1 км			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
72	Прохождение дистанции 3 км				
73	Прохождение дистанции 3,5 км				
74	Мини-биатлон				
Способы самостоятельной деятельности (1ч)					
75	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой			<i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: <ul style="list-style-type: none"> -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; -знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); -проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); -выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <i>Тематические занятия.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; 	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

				<p>-разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p>-составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры</p>	
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль « Спортивные игры» Волейбол (8ч)</p>					
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
79	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника				
80	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <p>-совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</p> <p>-разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки</p>	
81	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме				

	и передаче двумя руками снизу и сверху			соперника; -разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; -играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	
82	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху				
83	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху				
Модуль: «Спорт» (5ч)					
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					
84	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой и через сетку.			Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар				
86	Нижняя прямая подача.				
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.				
88	Мини-волейбол				
Знания о физической культуре(1ч)					
89	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы			Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: -знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; -приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing

Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль «Лёгкая атлетика» (3ч)					
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: -наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»				
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»				
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль «Спортивные игры»					
Футбол (4ч)					
93	Удары по катящемуся мячу с разбега.			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: -совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; -описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; -разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); -разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; -играют в футбол по правилам с использованием</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
94	Удары по катящемуся мячу с разбега.				
95	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке				
96	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке				

				<p>разученных технических действий. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>	
Модуль: «Спорт» (5ч)					
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					
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м.			<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
98	Челночный бег 3x10 метров				
99	Прыжок в длину с места				
100	Прыжок в длину с разбега				
101	Метание малого мяча на дальность				
102	Бег на средние дистанции. Бег 1000м.				
Резервные часы (3 часа)					
103	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.			<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p>	<p>Электронный учебник https://drive.google.com/file/d/1JDzjgnNnny8e4PSOnNBdSxULkLjE3rMp/view?usp=sharing</p>
104	Бег в равномерном темпе до 15 мин.				
105	Круговая тренировка				