

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Смоленской области**  
**Администрация города Смоленска**  
**МБОУ "СШ № 16"**

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании ШМО  
Руководство ШМО  
\_\_\_\_\_ Эстрина Н.В.  
Протокол 1 от «26» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Семенова Е.В.  
Протокол 1 от «28» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ "СШ16"  
\_\_\_\_\_ Смирнова Н.Ю.  
Приказ 80-од от «30» 08 2024  
г.

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «физическая культура»**  
**для обучающихся 6Г класса**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в

развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6б классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0		выявляют факторы здорового образа жизни;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	1		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0		составляют дневник физической культуры;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0			Формирование и совершенствование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	

							е двигательных действий и навыков;	
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-здоровительная деятельность»</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	0	0		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.23.	<b>движения</b> Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос. Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1	0	0		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.;	Устный опрос. Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	1	0	0		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;;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос. Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос. Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0		разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>



3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу 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 с места (обучение в парах);;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	12				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;	Формирование и совершенствование двигательных действий и навыков;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	2				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы		
1.	Физическая культура в основной школе. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных умений и навыков;
4.	Бег 30 м, развитие скоростных качеств	1	0	0		Тестирование;
5.	Бег с ускорением до 60 м	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных умений и навыков;
6.	Челночный бег 3*10 м	1	0	0		Тестирование;
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных умений и навыков;
8.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных умений и навыков;
9.	Бег 1000 м	1	0	0		Тестирование;
10.	Техника безопасности на занятиях по прыжкам и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Устный опрос;
11.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Тестирование;
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных умений и навыков;
13.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Устный опрос;
14.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Формирование и Совершенствовани е двигательных

						умений и навыков;
15.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Тестирование;
16.	«Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос
17.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
18.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	0		Тестирование;
19.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
20.	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	1	0	0		Тестирование;
21.	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
22.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
23.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Устный опрос
24.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в группировке	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
26.	Кувырок вперед в группировке	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
27.	Кувырок назад в группировке	1	0	0		Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков
28.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
29.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков

30.	Физическое развитие человека и факторы влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	00	1		Практическая работа
31.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
32.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	0	0		Тестирование;
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков
34.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков
35.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
36.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
37.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
38.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Устный опрос
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
41.	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
42.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Формирование и Совершенствование

						ие двигательных умений и навыков
43.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
44.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Устный опрос; Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
46.	Передача баскетбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
47.	Ведение баскетбольного мяча. Основные правила игры. Основные приемы игры	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
48.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос;
49.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
51.	Ведение дневника физической культуры. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		Устный опрос;
52.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
53.	Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;

54.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
56.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
57.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
58.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
59.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
60.	Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
61.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
62.	Ведение футбольного мяча	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
63.	Обводка мячом ориентиров. Основные правила игры в футбол, основные приёмы игры в футбол	1	0	0		Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
64.	Челночный бег 3*10 м	1	0	0		Тестирование; Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков;
65.	Наклон вперед из положения стоя по	1	0	0		Тестирование; Формирование и Совершенствование двигательных

						умений и навыков
66.	Бег 30 м	1	0	0		Тестирование; Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
67.	Метание мяча на дальность малого мяча	1	0	0		Тестирование; Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
68.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Тестирование; Формирование и Совершенствование двигательных умений и навыков
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	2		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура; 5-6 класс/Лях/;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг, мяч для метания 150 г, теннисные мячи, маты, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастический козел, мостик, перекладина, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

