

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

Администрация МР «Кызылский район»

МБОУ СОШ №1 пгт Каа-Хем

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Донгак Б.В. /Донгак Б.В./

Протокола №1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по НМР

Ооржак А.А. /Ооржак А.А./

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Приказ №68/2-ОД

от «30» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

()

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

Каа-Хем 2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 «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.

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).

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 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);

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

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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2
Итого по разделу		6
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Итого по разделу		4
4.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
4.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18
Итого по разделу		58
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2
Итого по разделу		2
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Итого по разделу		4
4.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
4.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8
4.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20
Итого по разделу		58
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Кол- вочасов	Электронные(цифровые)образовательныересу
1	Физическая культура в основной школе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
4	Определение состояния организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
5	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
7	Упражнения на развитие гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
9	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
10	Кувырок вперёд ногами «скрестно»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
11	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
13	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
14	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
15	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
16	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
17	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

20	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
21	Техника ловли мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
22	Техника ловли мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
23	Техника передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
24	Техника передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
25	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
26	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
28	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
31	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
32	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
33	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
34	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
35	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
36	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
37	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
38	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
39	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
40	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
41	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
42	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
43	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

44	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
45	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
46	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
47	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
48	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
49	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
50	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Кол-во часов	Электронныцифровые образовательные ресурсы
1	ВозрождениеОлимпийскихигр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
3	Физическаяподготовкачеловека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
4	Основныепоказателифизическойнагрузки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
7	Упражнениядлякоррекциителосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
9	Акробатическиекомбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
10	Акробатическиекомбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
15	Упражненияритмическойгимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
16	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
17	Спринтерскийбег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
18	Гладкийравномерныйбег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
22	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
23	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
25	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
26	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
28	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
29	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
33	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
34	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
35	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
36	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
39	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
40	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
42	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

43	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящиеупражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящиеупражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

