

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия Алания

АМС Управление образования

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
27 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ №
_____ / _____ /

29 сентября 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 6 классов основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Жерлицина Анна Николаевна
учитель физической культуры

г. Владикавказ 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 6 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в

формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

6 класс — 68 ч.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 КЛАСС

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».

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.

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

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

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением и показателями;
- 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

6 класс

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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»;
- 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 ДЛЯ 6 КЛАССА

№	Наименование	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды, формы	Электронный ресурс
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/"

							HYPERLINK "https://uchi.ru/" :: HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
Итого по разделу		1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; знакомятся в течение учебного года с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" ru HYPERLINK "https://uchi.ru/" "https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :: HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности сравнивают их возрастными стандартами (обучение группами); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"

				целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знания с правилами способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивание способов самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		. HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" ru HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
Итого по разделу	2					

					гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической	3	0	3	гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu

	гимнастики				общераз-щие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);составл яют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" s school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	8	наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и	Практическ ая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" s school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru

					элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях	4	0	4	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" ru HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/"// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/". HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru HYPERLINK
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч).	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" ru HYPERLINK

					признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		u HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK "https://uchi.ru/"// HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/"ru
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/"edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"school HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"edu HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK "https://uchi.ru/"// HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/"
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	6	0	6	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/"edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "http://www.edu.ru/"

	обучения техническим действиям баскетболиста				действиям баскетболиста без мяча и с мячом;		"http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK <a e"="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/"e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"r u HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK <a "="" href="https://uchi.ru/">"https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/". HYPERLINK "https://uchi.ru/"ru
3.1 0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1 0		1 0	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическ ая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK <a edu"="" href="http://www.edu.ru/">"http://www.edu.ru/"edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK <a e"="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/"e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"r u HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK <a "="" href="https://uchi.ru/">"https://uchi.ru/" HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/". HYPERLINK "https://uchi.ru/"ru
3.1 1	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Знакомство с	3	0	3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого	Практическ ая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK <a edu"="" href="http://www.edu.ru/">"http://www.edu.ru/"edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения.				учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		"http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
3.1 2	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обучение подводящих и подготовительных техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.edu.ru/">"http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.edu.ru/">"http://www.edu.ru/" ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/" . HYPERLINK <a "="" href="http://www.school.edu.ru/">"http://www.school.edu.ru/" r u HYPERLINK "https://uchi.ru/" https HYPERLINK "https://uchi.ru/" :// HYPERLINK "https://uchi.ru/" uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/" . HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
Итого по разделу		5					

		5					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	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;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"r u HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK "https://uchi.ru/":// HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi HYPERLINK "https://uchi.ru/". HYPERLINK "https://uchi.ru/"ru
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	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;	Практическая работа;	www HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/" edu HYPERLINK "http://www.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.edu.ru/"ru; www HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"s chool HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"e du HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/". HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"r u HYPERLINK "https://uchi.ru/"https HYPERLINK "https://uchi.ru/":// HYPERLINK "https://uchi.ru/"uchi

							HYPERLINK "https://uchi.ru/" . <a "="" href="https://uchi.ru/">HYPERLINK "https://uchi.ru/" ru
Итого по разделу	10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
•	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
•	Общая физическая подготовка. Обучение составлению дневника физической культуры. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
•	Развитие физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение	1	0	1		Практическая работа

	техники специальных беговых упражнений.					
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30 м. на результат. Беговые упр. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м. на результат. Беговые упр. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники прыжков в длину.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники метания теннисного мяча. Развитие выносливости. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Развитие	1	0	1		Практическая работа

	выносливости.					
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обучение техническим действиям ударов по мячу в футболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обучение техническим действиям передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обучение техническим действиям ведения мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по техники безопасности на уроках. Осетинские национальные игры.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Осетинская национальные игры – «Журавли». Строевая подготовка.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Обучение техники выполнения кувырка вперед. Осетинская национальная игра – «Вытолкни плечом» .	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Обучение техники выполнения кувырка назад. Осетинская национальная игра – «Перетягивание за руку»	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевая подготовка. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом	1	0	1		Практическая работа

	бревне. Развитие силовых способностей. Обучение техники игры в волейбол.					
•	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из сложно координированных упражнений и ранее разученных акробатических упражнений. Прыжки через скакалку. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных способностей. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение содержания программы физической подготовленности при сдаче норм ГТО. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Освоение содержания программы физической подготовленности при сдаче норм ГТО. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Освоение содержания программы	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовленности при сдаче норм ГТО. Обучение техники игры в волейбол.					
•	Модуль «Гимнастика». Зачетные нормативы. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Гимнастика». Зачетные нормативы. Обучение техники игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности. Обучение техническим действиям игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Обучение техники остановки двумя шагами, остановки прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Обучение техники ведения мяча.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Обучение техники ведения и остановки игрока с мячом.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Обучение техники передач двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные	1	0	1		Практическая

	игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.					работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи мяча с отскоком от пола и броски мяча в корзину.					
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники перемещения игрока без мяча по площадке.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники приема мяча.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.	1	0	1		Практическая работа

	Обучение техники приема мяча и передачи через 3 зону.					
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники приема мяча и передачи через 3 зону.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники низкого старта.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые	1	0	1		Практическая работа

	упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.					
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3х10м.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного)мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.					
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
•	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обучение техническим действиям передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Учебная игра. Развитие физических качеств	1	0	1		Практическая работа
•	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Учебная игра. Развитие физических качеств	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)