Подписано цифровой подписью: Арютюнян Кристине Фрунзиковна
Дата: 2024.11.19 04:01:44 +03'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС школы
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Шитова И.И.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Арютюнян К.Ф.
Приказ №340 от 30.08.2022г.

Адаптированная рабочая программа

физическая культура

5 класс

Учебный год реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану 68 часов (2 часа в неделю)

Планирование составлено:
на основе ОСНОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа» на основе примерной программы основного общего образования по предмету физическая культура, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2018 г. № 1/18), комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение 2018, рекомендованной МО и Н РФ) УМК М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7» Просвещение, 2016, № 1.1.2.8.1.1.1.

Рабочую программу составил (а)_____ Сапегин Антон Андреевич
подпись расшифровка подписи

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

В программе 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время

совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении

здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с

помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

Календарно-тематическоепланирование6класс.

Разделы программы	№урока	дата	Тема урока	Домашняя работа.	Содержание урока	Виды учебной деятельности	Коррекционная работа	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика	1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт.	ТБ на уроках легкой атлетики.	Требования техники безопасности. Требования техники безопасности. Беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к спортивной одежде. Комплекс ОРУ№1 Комплекс общеразвивающих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	2		Низкий старт. Бег с ускорением.	Требования к спортивной одежде.	Беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Тестирование физических качеств.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	3		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	Комплекс ОРУ№1	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Тестирование физических качеств.		Упражнения на технику спринтерского бега	
	4		Бег на результат 30 метров.	Комплекс ОРУ№1	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Требования Безопасности и первая помощь		Упражнения на бег коротких дистанций	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603

					При травмах вовремя занятий Физической культурой и спортом. Эстафеты,встречная эстафета. Тестирование физическихкачеств.	Описывают техникувыполнения метательныхупражнений, осваивают еесамостоятельно, выявляют иустраняют характерныеошибки в процессеосвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику прыжковых		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	5		Спринтерский бег,челночныйбег 3х10	Комплексоруу№1	Беговые упражнения. Прыжковыеупражнения.Специальные Беговыеупражнения. Челночныйбег.*Олимпийские игрыдревности.*		Упражнения на технику челночного бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	6		Прыжок в длину с 7-9шагов разбега. Развитие выносливости.	Техникапрыжкав длину.	Прыжковые упражнения.Специальные беговыеупражнения.Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости,координации,гибкости,ловкости)		Упражнения на технику прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
	7		Прыжок в длину-закрепление. Развитие выносливости.	Техникаоттал кивания.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		Упражнения на технику прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/

	8		Метание мяча-обучение.Развитие скоростно-силовыхкачеств.	ПравилаТБпримметании.	Упражнениявметаниималогомяча. Подбор упражнений исоставление индивидуальныхкомплексов для утреннейзарядки,физкультминуток, физкультпауз. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Эстафеты.	упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
	9		Метание мяча-закрепление. Эстафеты.	Техника метания мяча.	Упражнения в метании малого мяча. Повторное выполнениеметательныхупражнений. Метание т/мяча на с места и сшага. Метание на дальность вкоридоре5-6 метров.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
	10		Метание мяча на результат.Эстафеты .	Имитациятехникиметания.	Повторное выполнения метательных упражнений. Метание на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов ктруду и обороне». Метание мяча на результат.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	11		Развитиескоростно-силовыхкачеств.	Учебник,техника прыжка.	Прыжковые упражнения. Повторное выполнения метательных упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,ловкости).	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со	Упражнения на развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	12		Прыжок в длину сразбега.	Учебник,техника прыжка.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Подбор разбега в прыжках в длину.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Упражнения на технику прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	13		Контрольная работа№1.Бегв равномерном темпе до10мин.	Комплекс ОРУ.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег сизменением направления посигналу.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
Спортивныеигры.	**14**		Стойка баскетболиста. Эстафеты с мячами.	Истори я развити я баскетбола.	Требования техники безопасности. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Упражнения на технику передвижений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	15		Ловля и передача мяча двумя от груди	Имитацияте хническихэл ементов.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Упражнения на технику ловли и передач в баскетболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	16		Бросок мяча двумя от груди.	Имитацияте хническихэл ементов	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Первая помощь при травмах во Время занятий физической культурой и спортом.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	17		Подвижные игры. Развитие физических качеств, эстафеты. Плавание.	История плавания .	Правила подвижных испортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде,всплываниии скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*	Изучают историю. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Усваивают основные правила подвижных игр. Описывают технику основных технических элементов.Ру ководствуютс яправилами	Упражнения на развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	18		Развитие физических качеств, эстафеты. Основные способы плавания.	Техника основны хспособо вплавани я.	Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.*		Упражнения на развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдаю т правила безопасно сти. Моделирую т технику освоенных игровых		
	19		Развитие физических качеств, эстафеты. Плавание -как жизненно важный навык человека.	Техника основны хспособо вплавани я.	Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.*		Упражнения на развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	20		Развитиефизически хкачеств,эстафеты.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,ловкости).		Упражнения на развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	21		Техника безопасности. Бросок двумя руками от груди.	Техникаброска.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Первая помощь при травмах во время занятий физической Культурой и спортом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдаю т правила безопасно сти. Моделирую т технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Упражнения на технику броска двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	22		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Имитацияте хническихэл ементов	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол		Упражнения на технику ловли и передачи двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	23		Бросок с места, Передвижение игрока.	Развиватьсилур ук.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	24		Передачи, броски и передвижения игрока.	ОРУсмячом	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных Физических качеств, определяемых базовым видом спорта(баскетбол)		Упражнения на технику ловли и передачи двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	25		Баскетбол-учебнаяигра.	ОРУсмячом				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	26		Волейбол. Прием и передача мяча сверху.	Историяра звитиявол ейбола.	Требования техники безопасности. Технико-тактические действия и приемы игры. Основные правила игры.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдаю т правила безопасно сти. Моделирую т технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой деятельно сти. Организов ывают совместн ые занятия баскетбол ом со сверстник ами, осуществляют судейство игры. Выполняют	Упражнения на технику приема и передачи в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	27		Прием и передача мяча сверху.	Учебник-правилабаскетбол а	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Требования техники безопасности. Технико-тактические действия и приемы игры. Основные правила игры.		Упражнения на технику приема и передачи в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	28		Перемещенияистойки волейболиста.	Учебник-правилабаскетбол а	Технико-тактические действия иприемы игры. Правила спортивных игр. Игры поправилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		Упражнения на технику перемещений и передач в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	29		Передачи мяча в парах. Перемещения.	Имитацияте хническихэл ементов				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	30		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Имитацияте хническихэл ементов	Технико-тактические действия и приемы игры.		Упражнения на технику подачи в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	31		Подачамяча.	Прыжкина скакалке.	Технико-тактические действия иприемыигры. Правиласпортивныхигр.Игрып оправилам. Терминологияигрывволейбол.П равилаигрывволейбол.		Упражнения на технику элементов волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	32		Закрепление основныхтехнических элементов вволейболе.	Упражнение «пружинка».				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

						правила		
	33		Контрольная работа№2. Закрепление основных технических элементов в волейболе.	Основные жесты судьи в волейболе.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.	Упражнения на технику элементов в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Лыжна яподготовка.	**34**		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Требования техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты,торможения.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику выполнения основных способов передвижения на лыжах, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения для развития	Упражнения на технику скользящего шага	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	35		Попеременно-двушажныйход.	ЗимниеОлимпийскиеигры.	Передвижение на лыжах разнымиспособами. Подъемы, спуски,повороты,торможения. Специальнаяфизическая подготовка.	соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в	Упражнения на технику попеременно-двухшажного хода	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	36		Одновременн ый- двушажныйхо д.	Олимпийцы Удмуртии.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски,повороты,торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных Физических качеств, определяемых базовым видом спорта(лыжные гонки).	процессе совместного освоения передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах, соблюдают правила соревнований . Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест проведениязанятий. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Упражнения на технику одновременного двухшажного хода	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	37		Работа рук при Передвижении на лыжах.	Профилактика обморожения.	Передвижение на лыжах разнымиспособами. Подъемы, спуски,повороты,торможения.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	38		Подъем«Ёлочкой».	Подборлы жногоинв ентаря.	Передвижение на лыжах разнымиспособами. Подъемы, спуски,повороты,торможения. *Физическая подготовка, ее связьс укреплением здоровья,развитиемфизическихк ачеств.*		Упражнения на технику подъемов , спусков и торможений на лыжах	
	39		Торможение«плугом»	Режимдня.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	40		Совершенствовани е лыжныхходов.	Прогулки налыжах.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски,		Упражнения на технику подъемов , спусков и торможений на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603

	41		Торможение и повороты на лыжах.	Прогулки на лыжах.	повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных Физическихкачеств, определяемых базовым видом спорта(лыжныегонки). Подъемы, спуски и повороты на лыжах. Развитие выносливости	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения на технику поворотов и торможений на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	42		Преодолениеспусков-оценкатехники.	Подготовиться кконтрольнойработе.	Передвижение на лыжах разнымиспособами. Подъемы, спуски и повороты на лыжах. Развитие выносливости		Упражнения на технику спусков, подъемов, торможений на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	43		Контрольная работа№3.Совершенствование лыжных ходов	Развиватьвыносливость.	Передвижение на лыжах разнымиспособами. Подъемы, спуски и повороты на лыжах. Развитие выносливости			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	44		Развитиевыносливости.	Развиватьвыносливость.	Передвижение на лыжах разными способами. Передвижения и игры на лыжах. Подъемы, спуски и повороты на лыжах. Развитие выносливости.		Упражнения на развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Гимнастика.	**45**		Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	ТБнаурокахгимнастики.	Требования техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий	Упражнения на технику кувырков вперед и назад	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	46		Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Подтягивание как один из тестов сдачи норм ГТО.	Группировка.	Организующие команды и приемы. Акробатиче скиеупражнения и комбинации. Упражнения, ориентированные на	физическими	Упражнения на технику кувырков вперед и назад	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	47		Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Развиватьгибкость.	развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(гимнастика с основами акробатики). *Всероссийскийфизкультурно-спортивный комплекс«Готов к труду и обороне».* Требования техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	.Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Упражнения на технику стойки на лопатках, перекатов в группировке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	48		Перекаты в группировке, стойка на лопатках.	Правиласт раховки.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	49		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	КомплексОРУ.		упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения на технику стойки на лопатках и моста из положения лежа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	50		Акробатическ аякомбинация .	КомплексОРУ.	Организующие команды иприемы. Акробатическиеупражнения и комбинации.Подбор упражнений исоставление индивидуальныхкомплексов для утреннейзарядки,физкультми нуток, физкультпауз, коррекции осанки телосложения.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические	Упражнения на технику акробатических элементов в комбинации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	51		Акробатическа якомбинация. Виссогнувшис ь.	КомплексОРУ.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	52		Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	КомплексОРУ.	Организующие команды иприемы.Акробатические упражнения и комбинации.Общефизическа яподготовка.		Упражнения на технику акробатических элементов в комбинации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	53		Опорныйпрыжок.	ТБ приопорныхпры жках.	Организующие команды иприемы. Акробатическиеупражнения и комбинации.Подбор упражнений исоставление индивидуальныхкомплексов для утреннейзарядки,физкультми нуток, физкультпауз, коррекции осанки телосложения.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	54		Опорный прыжок. Лазание по канату.	Техника выполнения опорного прыжка.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Упражнения на технику опорного прыжка и лазания по канату	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	55		Контрольная работа№4. Развитие физических качеств.	Подводящие упражнения.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных Физических качеств, определяемых базовым видом спорта.		Упражнения на технику акробатических элементов в комбинации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	56		Развитие гибкости. Круговая тренировка.	Развиват ь гибкость.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

Спортивные игры.	**57**		Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста.	ТБ на уроках волейбола.	Требования техники безопасности. Технико-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Упражнения на технику стоек и перемещений волейболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	58		Стойки, передвижения,поворот ы.	Историяра звитиявол ейбола.	Технико-тактические действия и приемы игры. Правиласпортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Технико-тактические Действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.		Упражнения на технику стоек и перемещений волейболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	59		Прием и передача мяча сверху.	Правила игры в волейбол.			Упражнения на технику приема и передач в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	60		Прием мяча снизу над собой.	Имитацият ехникиразу ченныхэле ментов	осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных Физических качеств, определяемых базовым видом спорта(волейбол)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	Упражнения на технику приема и подач в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	61		Нижняяпрямаяподача мяча.	Имитацият ехникиразу ченныхэле ментов			Упражнения на технику приема и подач в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

	62		Спринтерский бег. Старт с опорой на руку	Техника старта с опорой на руку.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника движений и Ее основные показатели.	управляют своими эмоциями. Используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Упражнения на технику спринтерского бега и бега на короткие дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603
	63		Высокий старт. Бег 60 метров как один из тестов сдачи норм ГТО.	Упражнениянапресс.	Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	64		Прыжок в длину с разбега.	Специальные упражнения прыгуна.	Технико-тактические действия иприемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Игра футбол по упрощенным правилам.	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдаю т правила безопасно сти.	Упражнения на технику прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Спортивныеигры.	**65**		Футбол.Эстафетыс мячом.	СоставитькомплексОРУ.	Технико-тактические действия иприемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры поправилам. Игра футбол по упрощенным правилам. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств		Упражнения на технику игры футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	66		Прыжок в длину с разбега.	Специальные упражнения прыгуна.	Технико-тактические действия иприемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Игра футбол по упрощенным правилам.	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Упражнения на технику прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

						действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	67		Футбол.Эстафетыс мячом.	Составитькомп лексОРУ.	Технико-тактические действия иприемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры поправилам. Игра футбол по упрощенным правилам. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдаю т правила безопасно сти.	Упражнения на технику игры футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
	68		Футбол.Эстафетыс мячом.	Составитькомп лексОРУ.	Технико-тактические действия иприемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры поправилам. Игра футбол по упрощенным правилам. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Упражнения на технику игры футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

Контрольно-измерительныйматериал.

	6 класс					
Видыупражнений	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
1.Прыжок в длину с/м.	145	165	184	135	155	180
2.Гибкость	2	6-8	10	6	10-12	18
3.Челночный бег 3*10 м.	9,3	9,0- 8,6	8,3	10,0	9,6- 9,1	8,8
4.Подтягивание	1	4-6	7	4	11-15	20
5.Бег на 30 метров	6,0	5,8 -5,4	4,9	5,2	6,0- 5,4	5,0
6.6-ти минутныйбег	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
7.Отжимание	15	21	25	5	10	18
8.Приседания(пистолет)	2\2	4\4	6\6	2\2	4\4	6\6
9.Поднимание тулов. (30с)	18	20	22	15	18	20
10.Прыжки наскакалке 1 мин	80	90	100	110	115	120

Контрольныенормативы	6 класс					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег на 60 метров	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.Прыжок в длину	3.60	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
3.Прыжок в высоту	115	110	90	110	100	85
4.Метание мяча	36	29	21	23	18	15
5.Бег 1500м	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40