****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена ​​на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

‌ Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (2 часа в неделю + 1 час элективный курс), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (2 часа в неделю + 1 час элективный курс)

СОДЕРЖАНИЕ**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5**КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

**Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

**Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

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

**Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий движения в ходьбе, прыжках, спрыгиваниях и запрыгиваниях с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подьемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и передача мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложениями;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Распределение учебных часов по разделам программы:

5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела (темы)**  | **Количество часов на изучение раздела (темы)** | **Количество контрольных работ** | **Количество творческих работ (лабораторных, практических)** | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знание о физической культуре | **8** | **2** |  | resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 2. | Легкая атлетика | 30 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/ |
| 4 | Спортивные игры  | 27 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/ |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Основное содержание урока** | **Электронный (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Правила поведения. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (форма одежды для занятий, правила поведения, личная гигиена, оказание первой помощи). Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работыХарактеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktazhi-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah> |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни.  | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.Понятие - бег на короткие и средние дистанции. Особенности бега на средние дистанции.**Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/> |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции. | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.Выполнение комплекса специально - беговых упражнений.Совершенствование техники старта, стартового разгона. Бег с ускорением до 30 метров.**Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |  |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча.  | Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча с места.**Зачет: Бег 30 метров на результат.** Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 5 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике метания малого мяча с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 6 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.  | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 7 | Метание малого мяча.  | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/> |
| 8 | Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Метание мяча на результат**.Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 9 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/> |
| 10 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: бег 1000 метров на результат.**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 12 | Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции. Правила поведения. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/> |
| 13 | Кувырок вперёд и назад.  | Понятия: основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны дроблением и сведением, в колонну по одному разведением и слиянием). Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений (упор присев, группировка, перекаты в группировке), развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырк вперёд, кувырок назад) Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/> |
| 14 | Стойка на лопатках. Развитие гибкости.  | Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны дроблением и сведением, в колонну по одному разведением и слиянием). Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов (кувырк вперёд, кувырок назад). Повторение техники выполнения акробатических стойка на лопатках. Спортивно - подвижные игры | https://infopedia.su/1x5f9f.html |
| 15 | Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Термин «Акробатическое соединение». Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Проверка уровня освоения технического действия**Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/> |
| 16 | Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Зачёт: Проверка уровня освоения технического действия**Спортивно - подвижные игры |  |
| 17 | Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Зачёт: Проверка уровня освоения технического действия**Спортивно - подвижные игры |  |
| 18 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Прыжки через скакалку за 30 секунд**Спортивно - подвижные игры |  |
| 19 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Проверка уровня освоения технического действия**Спортивно - подвижные игры |  |
| 20 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: акробатическое соединения из разученных элементов.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 21 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.** Спортивно - подвижные игры | <https://allrefrs.ru/5-53781.html> |
| 22 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 23 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 24 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.Повторение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
| 25 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъём прямых (согнутых) ног в висе** Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
|  26 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъем переворотом махом одной толком другой (мальчики)****Комбинация на брусьях (девочки)**Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
| 27 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка на «козла» в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). **Зачёт: техники лазания по канату.**Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/> |
| 28 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка на «козла» в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 29 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка на «козла» в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 30 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.**Зачёт: опорный прыжок на «козла» в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).** Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 31 | Упражнения на равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.**Зачёт: комбинация на гимнастическом бревне из разученных элементов.** | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/> |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Краткая характеристика вида спорта. | История спортивных игр. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram> |
| 33 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).Учебно-тренировочная игра.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/> |
| 34 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/> |
| 35 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 36 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 37 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 38 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 39 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 40 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 41 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 42 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 43 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 44 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 45 | Учебно тренировочная игра  | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 46 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 47 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 48 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Краткая характеристика вида спорта. | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Оказание первой помощи при травмах и обморожению. Правила поведения на уроке и при передвижении до места занятий и обратно. | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki> |
| 50 | Попеременный двушажный ход | Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.Изучение техники попеременно двушажного хода. Освоение техники поворотов переступанием. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/> |
| 51 | Одновременный бесшажный ход | Изучение техники одновременного бесшажного хода. Освоение техники попеременно двушажного хода. Освоение техники поворотов переступанием. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/> |
| 52 | Одновременный двушажный ход | Освоение техники классических лыжных ходов (Попеременный двушажный ход, Одновременный бесшажный ход). Изучение техники одновременного двушажного хода. Развитие координационных способностей.**Зачет: повороты переступанием.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/> |
| 53 | Классические виды лыжных ходов | Освоение техники классических лыжных ходов (Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход). Развитие координационных способностей.**Зачет: Попеременный двушажный ход– техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/> |
| 54 | Техника лыжных ходов.  | Освоение техники классических лыжных ходов (Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход). Развитие координационных способностей.Изучение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Повторение техники спуска и подъёма.**Зачёт: Одновременный бесшажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 55 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон.  | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Одновременный двушажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 56 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон.  | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 1 км.** |  |
| 57 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 58 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 2 км.** |  |
| 59 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 60 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.**Зачёт: Спуск в средней стойке.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 61 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.**Зачёт: Подъём на склон.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 62 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 1 км.** |  |
| 63 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.**Зачёт: торможение «Плугом»**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 64 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом». Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 2 км.** |  |
| 65 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости.**Зачёт: коньковый ход без палок (одноопорное скольжение)**Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 66 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 67 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. **Контрольное прохождение дистанции 3 км.** |  |
| 68 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. | Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/> |
| 69 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/> |
| 70 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 71 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 72 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра |  |
| 73 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 74 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.** Учебно-тренировочная игра. |  |
| 75 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 76 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 77 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 78 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прикладная физическая подготовка. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (форма одежды для занятий, правила поведения, личная гигиена). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/> |
| 80 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/> |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 83 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».**Зачёт: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.**Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 84 | Челночный бег 3 по 10 метров.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Изучение техники челночного бега. Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/> |
| 85 | Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжок в длину с места.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники челночного бега и прыжка в длину с места толчком двух ног. Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Челночный бег 3 по 10 метров на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/> |
| 87 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Прыжок в длину с места на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 88 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Метание мяча в цель**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 89 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 90 | Метание мяча на дальность.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Метание мяча в цель**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 91 | Бег на короткие и средние дистанции. | Повторение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Повторение техники высокого старта, стартового разгона. Изучение техники среднего и низкого старта. Бег с ускорением до 30 метров.Понятие - бег на средние дистанции. Особенности бега на средние дистанции.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100метров через 100.Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/> |
| 92 | Бег на короткие и средние дистанции. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений. Совершенствование техники старта, стартового разгона. Бег с ускорением до 30 метров.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100метров через 100.Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |  |
| 93 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча.**Зачет: Бег 30 метров на результат.** Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 94 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике метания малого мяча с разбега. Бег с ускорением до 60 метров.**Зачет: Бег 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики)**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 95 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Бег 60 метров на результат**Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 96 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Изучение техники прыжка в длину с разбега.**Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/> |
| 97 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. **Зачёт: Метание мяча на результат**.Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 98 | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в длину с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/> |
| 99 | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**Зачёт: прыжок в длину с разбега на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 100 | Бег на средние дистанции. Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. **Зачёт: бег 1000 метров на результат.**Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. |  |
| 101 | Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. | Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. |  |
| 102 | Инструктаж перед летними каникулами. | Подведение итогов учебного года. Инструктаж по правилам поведения на дорогах, на воде, в лесу. Правила поведения в быту. | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/08/27/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-letnih> |

Распределение учебных часов по разделам программы:

6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела (темы)**  | **Количество часов на изучение раздела (темы)** | **Количество контрольных работ** | **Количество творческих работ (лабораторных, практических)** | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знание о физической культуре | **8** | **1** |  | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 2. | Легкая атлетика | 20 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 4 | Спортивные игры  | 12 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

**Тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Основное содержание урока** | **Цифровые (электронные) образовательные ресурсы** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (форма одежды для занятий, правила поведения, личная гигиена, оказание первой помощи). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Учёт данных в дневнике самоконтроля.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> |
| 2 | Физическая культура в современном состоянии | Повторение элементов строевой подготовки. Повторение техники высокого среднего и низкого старта, стартового разгона. Понятие - бег на короткие и средние дистанции. Особенности бега на короткие и средние дистанции.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки. Выполнение комплекса специально - беговых упражнений.Совершенствование техники старта, стартового разгона. Бег с ускорением до 60 метров.Повторение техники метание малого мяча с разбега.Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки. Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча с разбега.**Зачет: Бег 60 метров на результат.** Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
| 5 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча.  | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Спортивно - подвижные игры. |
| 6 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча.  | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |
| 7 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/> |
| 8 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> |
| 10 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  | Освоение строевых упражнений: команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Повторение техники выполнения акробатических элементов.Изучение техники выполнения акробатического элемента: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/> |
| 11 | Стойка на голове и руках (мальчики). Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)  | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатических соединений из разученных элементов. Изучение техники акробатического элемента: Стойка на голове и руках (мальчики), «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)Спортивно - подвижные игры |
| 12 | Акробатическое соединение  | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатических соединений из разученных элементов. **Зачёт: Кувырок назад в стойку ноги врозь**Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/> |
| 13 | Акробатическое соединение. Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт:** Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: Подъём махом назад в сед ноги врозь; Кувырок вперед в сед ноги врозь, соском махом назад; Перекладина: подъём переворотом; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/> |
| 14 | Акробатическое соединение.Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; Подъём махом назад в сед ноги врозь; соском махом назад; подъём завесом вне; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. **Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры |
| 15 | Акробатическое соединение.Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: акробатическое соединения из разученных элементов.**Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; Подъём махом назад в сед ноги врозь; соском махом назад; подъём завесом вне; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.Спортивно - подвижные игры |
| 16 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; Подъём махом назад в сед ноги врозь; соском махом назад; подъём завесом вне; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. **Проверка уровня развития физических качеств.** Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/> |
| 17 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъём прямых (согнутых) ног в висе** Повторение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |
| 18 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: Махи в упоре на брусьях, соскок махом назад прогнувшись (мальчики).**Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |
| 19 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъем переворотом махом одной толком другой (мальчики)****Комбинация на брусьях (девочки)**Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |
| 20 | Опорный прыжок и равновесие. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка: Мальчики - согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см); Девочки – прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см)**Зачёт: техники лазания по канату.**Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/>[https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/%20) |
| 21 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка через «козла», «коня». Равновесие на бревне: наскок в упор, стойка на левом (правом) колене, «полушпагат», ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись, танцевальные шаги.Спортивно - подвижные игры. |
| 22 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка через «козла», «коня». **Зачёт: комбинация на гимнастическом бревне из разученных элементов.**Спортивно - подвижные игры. |
| 23 | Опорный прыжок. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка через «козла», «коня». **Зачёт: Опорный прыжок**Спортивно - подвижные игры. |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Краткая характеристика вида спорта. | История спортивных игр. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/> |
| 25 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 26 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |
| 27 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |
| 28 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |
| 29 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |
| 30 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |
| 31 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |
| 32 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Краткая характеристика вида спорта. | Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Оказание первой помощи при травмах и обморожению. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей и парафинов.  |
| 34 | Классические виды лыжных ходов.  | Освоение техники классических видов ходов. Освоение техники поворота кругом махом правой и левой. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |
| 35 | Классические виды лыжных ходов. | Освоение техники классических видов ходов. Освоение техники поворота кругом махом правой и левой. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |
| 36 | Техника лыжных ходов. | Освоение техники классических лыжных ходов. Обучение технике конькового одновременно двушажного хода. Развитие координационных способностей.**Зачет: Поворот махом на месте.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 4 км. |
| 37 | Техника лыжных ходов. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники одновременно двушажного конькового хода. Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Развитие координационных способностей.**Зачет: Попеременный двушажный ход – техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 4 км. |
| 38 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Развитие координационных способностей.Повторение техники спуска и подъёма.**Зачёт: Одновременный бесшажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 4 км. |
| 39 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон.  | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Развитие координационных способностей.Повторение техники спуска и подъёма.**Зачёт: Одновременный одношажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 4 км. |
| 40 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. **Контрольное прохождение дистанции 1 км.** |
| 41 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. |  |
| 42 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. **Контрольное прохождение дистанции 2 км.** |  |
| 43 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Спуск в средней стойке, торможение «Плугом».**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. |
| 44 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Подъём на склон.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. |
| 45 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 3 км.** |
| 46 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: торможение и поворот упором.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. |
| 47 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники коньковых ходов. Повторение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 5 км.** |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. | Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. |
| 49 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/> |
| 50 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.** Учебно-тренировочная игра. |
| 51 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |
| 52 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прикладная физическая подготовка. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (форма одежды для занятий, правила поведения, личная гигиена). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| 54 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/> |
| 55 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».**Зачёт: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.**Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |
| 58 | Челночный бег 3 по 10 метров.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Изучение техники челночного бега. Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/> |
| 59 | Эстафетный бег  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике передачи эстафетной палочки.**Зачёт: Челночный бег 3 по 10 метров на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/> |
| 60 | Эстафетный бег  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике передачи эстафетной палочки.**Зачёт: Прыжок в длину с места на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 61 | Эстафетный бег  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике передачи эстафетной палочки.**Зачёт: техника передачи эстафетной палочки.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 62 | Бег на короткие и средние дистанции. | Повторение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Повторение техники высокого старта, стартового разгона. Изучение техники среднего и низкого старта. Бег с ускорением до 30 метров.Понятие - бег на средние дистанции. Особенности бега на средние дистанции.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100 метров через 100.Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
| 63 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча.**Зачет: Бег 60 метров на результат.** Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 64 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике метания малого мяча с разбега. Бег с ускорением до 60 метров.**Зачет: Бег 500 метров**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 65 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Изучение техники прыжка в длину с разбега.**Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/197426/> |
| 66 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. **Зачёт: Бег 1000 метров на результат**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 67 | Бег на средние дистанции. Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. **Зачёт: бег 2000 метров на результат.**Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. |  |
| 68 | Инструктаж перед летними каникулами. | Подведение итогов учебного года. Инструктаж по правилам поведения на дорогах, на воде, в лесу. Правила поведения в быту. | <https://infourok.ru/instruktazhi-po-tb-v-kanikulyarnoe-vremya-2039768.html> |

Распределение учебных часов по разделам программы:

7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела (темы)**  | **Количество часов на изучение раздела (темы)** | **Количество контрольных работ** | **Количество творческих работ (лабораторных, практических)** | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знание о физической культуре | **8** | **1** |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2. | Легкая атлетика | 31 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 4 | Спортивные игры  | 26 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Основное содержание урока** | **Цифровые (электронные) образовательные ресурсы** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.  | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  | <https://infourok.ru/kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html> |
| 2 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.  | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. |  |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции.  | Повторение элементов строевой подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Повторение техники высокого старта, стартового разгона. Понятие - бег на средние дистанции. Особенности бега на средние дистанции.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100 метров через 100.Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/> |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции.  | Освоение элементов строевой подготовки. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Выполнение комплекса специально - беговых упражнений.Совершенствование техники старта, стартового разгона. Бег с ускорением до 30 метров.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100 метров через 100.Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |  |
| 5 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча.  | Освоение элементов строевой подготовки. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год. Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча с места.**Зачет: Бег 30 метров на результат.** Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
| 6 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике метания малого мяча с разбега. Бег с ускорением до 60 метров.**Зачет: Бег 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики)**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 7 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Бег 60 метров на результат**Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 8 | Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
| 9 | Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: бег 1000 метров на результат.**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/> |
| 11 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: бег 1500 метров на результат.**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Понятия: основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/> |
| 14 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки) | Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны дроблением и сведением, в колонну по одному разведением и слиянием, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Повторение техники выполнения акробатических элементов (2 кувырка вперёд и назад слитно, стойка на лопатках, мост из положения лёжа и стоя с помощью).Изучение техники выполнения акробатического элемента: Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/> |
| 15 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки) | Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны дроблением и сведением, в колонну по одному разведением и слиянием, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Повторение техники выполнения акробатических элементов (2 кувырка вперёд и назад слитно, стойка на лопатках, мост из положения лёжа и стоя с помощью).Изучение техники выполнения акробатического элемента: Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)Спортивно - подвижные игры |  |
| 16 | Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики). Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Термин «Акробатическое соединение». Освоение акробатического соединения из разученных элементов. Изучение техники акробатического элемента: Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики)**Зачёт: 2 кувырка вперёд, 2 кувырка назад слитно.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 17 | Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики). Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники акробатического элемента: Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики)**Зачёт: Перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 18 | Акробатическое соединение | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Мост из положения стоя с помощью.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 19 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение техники выполнения акробатических элементов. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики)****Кувырок назад в полушпагат (девочки)**Спортивно - подвижные игры |  |
| 20 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики).** Спортивно - подвижные игры |  |
| 21 | Акробатическое соединение. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Освоение акробатического соединения из разученных элементов.**Зачёт: акробатическое соединения из разученных элементов.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 22 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Махи вперёд и назад в упоре на прямых руках и предплечьях, сед ноги врозь, соскок махом назад прогнувшись.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.** Спортивно - подвижные игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/> |
| 23 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Махи вперёд и назад в упоре на прямых руках и предплечьях, сед ноги врозь, соскок махом назад прогнувшись.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 24 | Висы и упоры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых и согнутых ног в висе; подъём переворотом махом одной толчком другой из положения вис лёжа; выход силой с помощью.Махи вперёд и назад в упоре на прямых руках и предплечьях, сед ноги врозь, соскок махом назад прогнувшись.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; Освоение гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.**Проверка уровня развития физических качеств.**Спортивно - подвижные игры |  |
| 25 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъём прямых (согнутых) ног в висе** Повторение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
|  26 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: Махи в упоре на брусьях, соскок махом назад прогнувшись (мальчики).**Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
| 27 | Висы и упоры. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях и перекладине.**Зачёт: подъем переворотом махом одной толком другой (мальчики)****Комбинация на брусьях (девочки)**Освоение техники лазания по канату в три приёма.Спортивно - подвижные игры |  |
| 28 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка: Мальчики - согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115 см); Девочки – прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см)**Зачёт: техники лазания по канату.**Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/> |
| 29 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка через «козла». Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 30 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.Освоение техники опорного прыжка через «козла». Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 31 | Опорный прыжок и равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.**Зачёт: опорный прыжок через «козла».** Равновесие на бревне: ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись.Спортивно - подвижные игры. |  |
| 32 | Упражнения на равновесие. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.**Зачёт: комбинация на гимнастическом бревне из разученных элементов.** | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/>  |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Краткая характеристика вида спорта. | История спортивных игр. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/> |
| 34 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 35 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 36 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 37 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 38 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 39 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 40 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 41 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 42 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры**Технические действия спортивной игры – Зачёт**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 43 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игрыУчебно-тренировочная игра. |  |
| 44 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 45 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 46 | Учебно тренировочная игра  | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 47 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 48 | Учебно тренировочная игра | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Краткая характеристика вида спорта. | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Оказание первой помощи при травмах и обморожению. Правила поведения на уроке и при передвижении до места занятий и обратно. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/> |
| 50 | Классические виды лыжных ходов. Поворот кругом махом.  | Освоение техники классических видов ходов (попеременный двушажных, одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход). Обучение технике поворота кругом махом правой и левой. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/> |
| 51 | Одновременный одношажный ход. | Изучение техники одновременного одношажного хода. Освоение техники классических видов ходов (попеременный двушажных, одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход). Освоение техники поворота кругом махом правой и левой. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2 км. |  |
| 52 | Техника лыжных ходов. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Развитие координационных способностей.**Зачет: повороты переступанием.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 53 | Техника лыжных ходов. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Развитие координационных способностей.**Зачет: Попеременный двушажный ход – техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 54 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Развитие координационных способностей.Повторение техники спуска и подъёма.**Зачёт: Одновременный бесшажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 55 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон.  | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Одновременный двушажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 56 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон.  | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Одновременный одношажный ход - техника.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 57 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. **Контрольное прохождение дистанции 1 км.** |  |
| 58 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Развитие координационных способностей.Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 59 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей. **Контрольное прохождение дистанции 2 км.** |  |
| 60 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Спуск в средней стойке, торможение «Плугом».**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 61 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: Подъём на склон.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 62 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 1 км.** |  |
| 63 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Зачёт: торможение и поворот упором.**Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 64 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Освоение техники классических лыжных ходов. Освоение техники конькового хода (одноопорное скольжение). Освоение техники спуска и подъёма. Торможение «Плугом», торможение и поворот упором. Развитие координационных способностей.**Контрольное прохождение дистанции 2 км.** |  |
| 65 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости.**Зачёт: коньковый ход без палок (одноопорное скольжение)**Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 66 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км. |  |
| 67 | Техника лыжных ходов. Подъём и спуск под уклон. | Закрепление освоенных умений и навыков передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. **Контрольное прохождение дистанции 3 км.** |  |
| 68 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. | Основные правила игры. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности. |  |
| 69 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 70 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 71 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 72 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра |  |
| 73 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 74 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.** Учебно-тренировочная игра. |  |
| 75 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 76 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.**Проверка уровня развития физических качеств.**Учебно-тренировочная игра. |  |
| 77 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 78 | Спортивные игры: техника и тактика игры. | Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Освоение технических действий спортивной игры.Учебно-тренировочная игра. |  |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прикладная физическая подготовка. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (форма одежды для занятий, правила поведения, личная гигиена). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| 80 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/> |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 83 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».**Зачёт: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.**Подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. |  |
| 84 | Челночный бег 3 по 10 метров.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Изучение техники челночного бега. Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/> |
| 85 | Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжок в длину с места.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники челночного бега и прыжка в длину с места толчком двух ног. Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Челночный бег 3 по 10 метров на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 87 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Прыжок в длину с места на результат.**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 88 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Метание мяча в цель**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 89 | Метание малого мяча в цель.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 90 | Метание мяча на дальность.  | Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания мяча в цель.**Зачёт: Метание мяча в цель**Подвижные игры с элементами прыжков и метания. |  |
| 91 | Бег на короткие и средние дистанции. | Повторение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Повторение техники высокого старта, стартового разгона. Изучение техники среднего и низкого старта. Бег с ускорением до 30 метров.Понятие - бег на средние дистанции. Особенности бега на средние дистанции.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100 метров через 100.Спортивно - подвижные игры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ |
| 92 | Бег на короткие и средние дистанции. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений. Совершенствование техники старта, стартового разгона. Бег с ускорением до 30 метров.**Проверка уровня развития физических качеств.**Интервальный бег до 500 метров по 100 метров через 100.Развитие выносливости. Спортивно - подвижные игры. |  |
| 93 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Повторение техники метание малого мяча.**Зачет: Бег 30 метров на результат.** Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 94 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике метания малого мяча с разбега. Бег с ускорением до 60 метров.**Зачет: Бег 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики)**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 95 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. **Зачёт: Бег 60 метров на результат**Развитие выносливости (равномерный бег до 5 минут). Спортивно - подвижные игры. |  |
| 96 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега. Изучение техники прыжка в длину с разбега.**Зачёт: Метание мяча на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 6 минут). Спортивно - подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/197426/> |
| 97 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники метания малого мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. **Зачёт: Бег 1000 метров на результат**Спортивно - подвижные игры. |  |
| 98 | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение техники прыжка в длину с разбега. **Проверка уровня развития физических качеств.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 99 | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**Зачёт: прыжок в длину с разбега на результат.**Развитие выносливости (равномерный бег до 7 минут).Спортивно - подвижные игры. |  |
| 100 | Бег на средние дистанции. Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. | Освоение элементов строевой подготовки (понятие шеренга, колонна, дистанция, интервал, повороты). Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. **Зачёт: бег 1500 метров на результат.**Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. |  |
| 101 | Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. | Выполнение комплекса специально - беговых упражнений, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Учебно тренировочная игра по избранному виду спорта. |  |
| 102 | Инструктаж перед летними каникулами. | Подведение итогов учебного года. Инструктаж по правилам поведения на дорогах, на воде, в лесу. Правила поведения в быту. | <https://infourok.ru/instruktazhi-po-tb-v-kanikulyarnoe-vremya-2039768.html> |
|  |  |  |  |