ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 3697a386976570a313f90f561380c843
Владелец: Албанов Иван Алексеевич
ГБОУ КК «ДШИИ и КК им. В.Г. Захарченко»
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 20.02.2023 по 15.05.2024

Приложение 3
к рабочей программе
основного общего
образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы)

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Низкий старт от 30 до 60м	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6м (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Челночный бег 3х10. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru
10	Бег на 1200 м (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Старты из различных исходных положений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Строевые упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Мальчики: гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, палками.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Мальчики: гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, палками.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

22	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и перемещения игрока.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Нападение быстрым прорывом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тактика свободного нападения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

34	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу) Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Стойки игрока и перемещения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Техника безопасности на уроках по гандболу. Стойки игрока и перемещения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Тактика свободного нападения.	1		1	www.edu.ru

	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.				www.school.edu.ru
48	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Техника безопасности на уроках по футболу, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Низкий старт от 30 до 60м. Скоростной бег до 60 м.	1		1	www.edu.ru
58	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

62	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Бег на 1200 м (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Старты из различных исходных положений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	