

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск»  
«Гимназия № 3 имени К.П. Гемп »

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
предметной кафедры № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназия №3  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

---

основное общее образование, 6 класс

---

Сунгуров Алексей Николаевич

---

68 часов

---

программа разработана на основе: рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2020, учебника для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5 – 7 классы», под общ. ред. М.Я. Виленского . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2020); Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014.

---

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Раздел 1. Знания о физической культуре

#### История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Раздел 3. Физическое совершенствование (68 ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)** Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### Гимнастика с основами акробатики (17 ч).

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Спортивные игры (20 ч) Баскетбол (20 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Легкая атлетика (16 ч)**

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

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 60 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; - высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№ раздела	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков

2.3	Двигательная деятельность	68
	Легкая атлетика	18
	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	10 12
	Гимнастика с элементами акробатики	14
	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

Воспитательный потенциал уроков предполагает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится: 6 характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

### Уровень физической подготовленности 5 - 9 классов

Обучающийся научится демонстрировать:

Физические качества	Контрольное Упражнение	Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
				Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
Скорость	Бег 30 м, с	11	5	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		12	6	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		13	7	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		17	8	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		15	9	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
Координация	Челночный бег 3 x 10м	11	5	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
		12	6	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
		13	7	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
		14	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
		15	9	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5

<b>Скоросно-силовые</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>11</b>	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
		<b>12</b>	6	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
		<b>13</b>	7	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
		<b>14</b>	8	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
		<b>15</b>	9	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
<b>Выносливость</b>	<b>Бег 6 минут</b>	<b>11</b>	5	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
		<b>12</b>	6	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
		<b>13</b>	7	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
		<b>14</b>	8	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
		<b>15</b>	9	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя, см</b>	<b>11</b>	5	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
		<b>12</b>	6	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
		<b>13</b>	7	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
		<b>14</b>	8	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		<b>15</b>	9	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>11</b>	5	1	4 - 5	6 и выше	...	...	...
		<b>12</b>	6	1	4 - 6	7	...	...	...
		<b>13</b>	7	1	5 - 6	8	...	...	...
		<b>14</b>	8	2	6 - 7	9	...	...	...
		<b>15</b>	9	3	7 - 8	10	...	...	...
	<b>Подтягивание на низкой перекладине</b>	<b>11</b>	5	...	...	...	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
		<b>12</b>	6	...	...	...	4	11 - 15	20
		<b>13</b>	7	...	...	...	5	12 - 15	19
		<b>14</b>	8	...	...	...	5	13 - 15	17
		<b>15</b>	9	...	...	...	5	12 - 13	16

### Тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
<b>І четверть. Легкая атлетика -8 час Баскетбол-10 час</b>				
1	Первичный инструктаж по ОТ ИОТ – 101 – 2021. ИОТ – 014 – 2021. Техника старта с опорой на одну руку. Высокий старт.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>	Акция «Школьная форма», акция «Учебник».
2	Старт с опорой на одну руку. Совершенствование высокого старта <b>Бег 30м (Контрольное упражнение)</b>	1		
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. <b>Бег 60м (Контрольное упражнение)</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>	Спартакиада Легкоатлетический кросс «Золотая осень»
4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт техники старта с опорой на одну руку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	



Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>	Спортивная эстафета по правилам ПДД
6	Совершенствование метание мяча. <b>Бег 1000м (Контрольное упражнение)</b>	1		
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	1		
8	Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1		Легкоатлетический кросс «Золотая осень».
9	ИОТ – 017 – 2021. История баскетбола. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>	
10	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
11	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
12	Тактика свободного	1		

Номер урока	Тема урока	Количе ство часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	нападения. <b>Жесты судей в баскетболе. (сам.раб.)</b>			
13	Бросок мяча по кольцу после ведения. Упражнения с баскетбольным мячом. <b>Подтягивание. (Контрольное упражнение)</b>	1		
14	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения	1		
15	Остановка прыжком. Повороты с мячом.	1		
16	Остановка прыжком. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	1		
17	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/ lesson/7155/start/262383/</a>	Спартакиада (баскетбольный турнир).
18	Повторение изученных приёмов в баскетболе. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7151/ start/261929/</a>	
<b>II четверть. Гимнастика - 14 час.</b>				
19 (1)	ИОТ – 013 – 2019. Строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7143/ start/261569/</a>	

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
20 (2)	Комплекс упражнений утренней зарядки. Кувырки вперед и назад слитно.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	
21 (3)	Лазание по шесту в два и три приема. Учет техники кувырков вперед и назад слитно.	1		Ломоносовские дни. Народные игры.
22 (4)	Совершенствование лазание по шесту.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>	
23 (5)	Акробатическое соединение из 3 элементов. Кувырки вперед и назад.	1		
24 (6)	Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Игра с набивными мячами. Стойка на лопатках. «Мост». Комбинация из акробатических элементов	1		
25 (7)	Комплекс Утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		Урок здоровья «Всё о гриппе, ОРВИ, ОРЗ и коронавирусной инфекции. Меры безопасности. Вакцинация».
26 (8)	Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1		
27 (9)	Учет выполнения акробатического соединения. Прыжки	1		Спартакиада (турнир по флорболу).

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	через скакалку.			
28(10)	Висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1		
29 (11)	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	
30 (12)	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1		
31 (13)	Круговая тренировка.	1		
32 (14)	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
<b>III четверть. Лыжная подготовка – 14 час.</b>				
33 (1)	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ-101-2021. ИОТ – 015 – 2021 . История лыжного спорта. Подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>	
34 (2)	Техника одновременного двухшажного хода. Пройти 1км. . Одновременные	1		

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	бесшажный, одношажный, бесшажный ход.			
35 (3)	Одношажные ходы. Попеременный двухшажный и четырёхшажный ход.	1		
36 (4)	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Выполнение строевых команд. Перестроения.	1		
37 (5)	Строевые приемы на лыжах. Скользящий шаг.	1		
38 (6)	Попеременный двухшажный ход	1		
39 (7)	Подъем «полуелочкой»	1		
40 (8)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход.	1		Спартакиада (Лыжные гонки)
41 (9)	Подъем «полуелочкой»	1		
42(10)	Одновременный бесшажный ход.	1		
43 (11)	Торможение «плугом»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>	
44 (12)	Одновременный	1		

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	бесшажный и двухшажный ход. <b>Попеременный двухшажный ход. (Контрольное упражнение)</b>			
45 (13)	Повороты переступанием.	1		
46 (14)	Одновременный двухшажный ход. <b>Одновременный бесшажный ход. (Контрольное упражнение)</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>	
<i>Волейбол-6 час.</i>				
47 (1)	ИОТ – 017 – 2021 История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
48 (2)	Перемещения в стойке игрока.	1		
49 (3)	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Спартакиада (Волейбольный турнир)
50 (4)	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1		
51 (5)	<b>Передача мяча сверху двумя руками на месте (Контрольное упражнение)</b>	1		
52 (6)	Передача мяча сверху	1		

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	двумя руками после перемещения.			
<i>IV четверть. Волейбол-6 час.</i>				
53 (1)	ИОТ – 017 – 2021 Жесты судьи в волейболе. Верхняя прямая подача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>	
54 (2)	Верхняя прямая подача мяча.	1		
55 (3)	Комбинация из освоенных элементов. <b>Нижняя прямая подача мяча (Контрольное упражнение)</b>	1		
56 (4)	Тактика свободного нападения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>	Неделя здоровья и спорта
57 (5)	Тактика свободного нападения.	1		
58 (6)	Позиционной нападение (6:0) без изменения позиций.	1		Научная ученическая конференция.
<i>Легкая атлетика-10 час.</i>				
59 (1)	ИОТ – 014 – 2021 Прыжок в высоту с разбега.	1		
60 (2)	Прыжок в высоту с разбега.	1		Спартакиада (турнир по футболу)
61 (3)	Беговые упражнения. <b>Прыжок в высоту с разбега. (Контрольное</b>	1		

Номер урока	Тема урока	Количе ство часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	упражнение)			
62 (4)	Старт из различных исходных положений. <b>Наклон из положения сидя (Контрольное упражнение)</b>	1		
63(5)	Эстафетный бег.	1		Спартакиада (командное первенство в легкоатлетической эстафете).
64 (6)	Эстафетный бег. <b>Бег 1000м (Контрольное упражнение)</b>	1		
65 (7)	Эстафетный бег.	1		
66 (8)	Прыжковые упражнения. <b>Бег 30м</b>	1		
67 (9)	Прыжковые упражнения. <b>Бег 60м (Контрольное упражнение)</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7150/ start/262156/</a>	
68 (10)	Метание мяча на дальность с места.	1		



