

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса  
на 2021-2022 учебный год

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

### Планируемые личностные результаты

#### У обучающегося будут сформированы:

##### *В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### *В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### *В области коммуникативной культуры:*

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

**Обучающийся научится:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин -мальчики и до 15 мин – девочки; после быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину и в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам;
- демонстрировать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей имеющих не достаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Ученик получит возможность для формирования:**

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

#### **коммуникативные УУД:**

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

### **познавательные УУД:**

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

### **регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

## Планируемые предметные результаты

### *Обучающийся научится*

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2

2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3X10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из полож стоя, см	7	4	1	10	5	1

### Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет (6 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,0	5,5	4,9	6,3	6,2	5,0
		5,9	5,4	4,8	6,2	6,0	5,0
Координа-ционные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
Скоростно-силовые	Длина с\м	145	155	165	135	145	160
		150	160	170	140	150	165
Выносливость	6-минутный бег	950	1100	1350	750	900	1150
		1000	1150	1400	800	950	1200
Гибкость	Наклон вперед	2	6	10	5	9	16
		2	5	9	6	10	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1 1	4 5	7 8			
	Подтягивание на низкой перекладине				4 5	11 12	20 19

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

#### Физическая культура как область знаний

(на изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам).

#### История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

## **Современное представление о физической культуре**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

## **1. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

#### **Волейбол**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

#### **Футбол (мини-футбол)**

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Тематическое планирование**

№	Наименование раздела	Кол-во уроков на раздел	Наименование тем	Кол-во часов на тему	Контрольные работы (зачеты ГТО)	Воспитательный компонент раздела
	<b>Знания о физической культуре</b>		История физической культуры	В процессе урока		
			Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока		
			Физическая культура человека	В процессе урока		
1	Легкая атлетика	12	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1		

2			Стартовый разгон. Бег с ускорением. Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
3			Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета. Подвижные игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
4			Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО) Техника движений и ее основные показатели.	1	1	Пропаганда здорового образа жизни.
5			Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Основные правила	1	1	Содействовать формированию

			<p>для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Спорт и спортивная подготовка.</p>			<p>здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.</p>
6			<p>Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше бросит». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1		
7			<p>Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»</p>	1		<p>Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания</p>
8			<p>Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на</p>	1	1	

			результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни.			
9			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;
10			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		
11			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше» Коррекция осанки и телосложения.	1	1	Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.
12			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития. Бег	1		Создание условий для развития и приобретения положительного

			1000 метров.(Подготовка к ГТО).П/и «Салки на марше»			отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
13	Кроссовая подготовка	4	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Рациональное питание. Режим труда и отдыха	1		
14			Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1		Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15			Равномерный бег(9мин). Бег с преодолением препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные игры: «Посадка картофеля». История отечественного спорта.	1		
16			Равномерный бег(11мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
17	Футбол	5	Введение. История футбола. Т.Б. на уроках при	1		

			игре в футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.			
18			Стойки игрока. удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;	1		Пропаганда здорового образа жизни.
19			Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы;	1		Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.
20			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
21			Игра футбол по упрощённым правилам	1		Развитие трудолюбия,

						дисциплинированности и взаимопонимания
22	Волейбол	22	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	1		
23			Прием и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры	1		Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;
24			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	1		
25			Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1		Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.
26			Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по	1		

			упрощенным правилам. Терминология игры.			Создание условий для развития и приобретения положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
27			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам	1		
28			Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и	1		Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

			физического развития.			
29			Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1		
30			Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
31			Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1		Пропаганда здорового образа жизни.
32			Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол .	1		Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.
33			Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол .	1		Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания
34			Передвижения в стойке	1		Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;
35			Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1		Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.
36			Прием мяча над собой	1		
37			Верхняя прямая подача	1		
38			Нападающий удар после подбрасывания партнером	1		
39			Прием мяча снизу двумя руками	1		
40			Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над	1		

			сеткой».			Создание условий для развития и приобретения положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве  Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
41			Передача мяча в парах	1		
42			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1		
43			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1		
44	Лыжная подготовка	16	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	1		
45			Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	1		
46			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км (Подготовка сдачи нормативов ГТО)	1	1	
47			Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием»,	1		Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям,

			«перемахом» и т.д.			самостоятельность и ответственность друг за друга.
48			Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.	1		
49			Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм при обморожений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи. и первой помощи при обморожений. Попеременный двухшажный ход .	1		Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания
50			Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок(подготовка к сдачи норматив ГТО).	1	1	Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;
51			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1		

52			Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	1		Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.
53			Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	1	
54			Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1		Создание условий для развития и приобретения положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
55			ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	1		
56			Спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	1		Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
57			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		

58			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.( Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	1	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
59			Встречная эстафета без палок (до 100м) (Подготовка к ГТО).	1	1	
60	Гимнастика	13	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр. для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д).	1		Пропаганда здорового образа жизни.
61			Страховка. Вис на согнутых руках. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. История гимнастики. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	1		Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.

62			<p>Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО</p>	1	1	<p>Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания</p>
63			<p>Акробатическая комбинация.</p>	1		
64			<p>Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России</p>	1		<p>Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;</p>
65			<p>Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Подвижные игры.</p>	1		
66			<p>Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.</p>	1		<p>Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.</p>

67			Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	1		Создание условий для развития и приобретения положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
68			Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
69			Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1		Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
70			Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.	1		
71			Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса	1		

			препятствий.			
72			Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)	1	1	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
73	Баскетбол	16	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись».	1		
74			Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1		Пропаганда здорового образа жизни.
75			История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1		Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать

76			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.
77			Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол.	1		Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания  Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;
78			ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1		Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.
79			Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1		
80			Сочетание приёмов: (ведение остановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на	1		

			месте. Позиционное нападение ч/з крестный выход. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.			
81			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол	1		
82			Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	1		
83			Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1		Создание условий для развития и приобретения положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
84			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой на месте.	1		
85			Ведение мяча с изменением	1		Создание условий для сотрудничества

			<p>скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой на месте.</p>			<p>в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
86			<p>Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности</p>	1		<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни.</p>
87			<p>Ловли и передач мяча с перемещением</p>	1		
88			<p>Спринтерский бег, эстафетный бег</p>	1		
89	Легкая атлетика	7	<p>Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше» Коррекция осанки и телосложения</p>	1	1	<p>Содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.</p>
90			<p>Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение</p>	1	1	

			правил безопасности, страховки и развития. Бег 1000 метров. (Подготовка к ГТО). П/и «Салки на марше»			
91			Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ.	1		Развитие трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания
92			Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО). Организация досуга средствами физической культуры.	1	1	
93			Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат( Подготовка к ГТО ).	1	1	Развитие мотивов учебной деятельности и овладение навыками бега на короткие дистанции;  Формировать навыки самостоятельной работы, способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.  Создание условий для развития и приобретения положительного
94			Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		
95			Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	1	1	

			Бег 1200 метров. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры			отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
96	Кроссовая подготовка	7	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
97			Равномерный бег (12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма	1		Создание условий для сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
98			История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	1		
99			Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	1		
100			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.
101			Равномерный бег(9мин). Бег с преодолением препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные игры: «Посадка картофеля».	1		

102			<p>Влияние бега на здоровье.  Равномерный бег 7 мин.  Рациональное питание.  Режим труда и отдыха.  Подвижные игры.  Контроль и наблюдение за  состоянием здоровья,  физическим развитием и  физической  подготовленностью</p>	1		
	Итого	102				