

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

*Рабочая программа
по физической культуре*

для 6 класса

на 2020-2021 учебный год

Учитель : Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов - М.:Вентана-Граф
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Дрофа
3. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая программа для 5-6 классов - М.:Вентана-Граф
4. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 класс. Учебник для общеобразовательных организаций - М.:Вентана-Граф

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 6 классе выделяется **70 часов** (2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **67 часов**. т.к. 3 урока совпадают с праздничными датами – 8.03., 3.05., 10.05.2021г.

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ за _____ часов, т.к. _____

На _____ за _____ часов, т.к. _____

**Планируемые результаты освоения учащимися 6 класса учебного предмета
«Физическая культура»
(Личностные, метапредметные и предметные результаты)**

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

метапредметные результаты:

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
- самостоятельное выделение и формулирование цели;
- ориентирование в учебных источниках;
- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;
- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;
- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- умение предвидеть последствия коллективных решений.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 6 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

Планируемые предметные результаты**Ученики научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

—Ученики получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесящих славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

— Требования к уровню физической подготовки учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
Прыжки в длину с места (см)	145	165-180	200	135	155-175	190
Наклон вперед (см.)	2	6-8	10	5	9-11	16
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1	4-6	7	4	11-15	20
6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
Челночный бег 3х10м	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи.. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов (уроков) за год	Кол-во часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	2	2			
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	2	1	3	
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	14	2	-
4	Легкая атлетика	16	8	-	-	8
5	Лыжные гонки	12	-	-	12	-
6	Спортивные игры	18	6	-	3	9
		70ч	18 ч	15 ч	20 ч	17 ч

Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела, тема урока	Примечание
	По плану	Фактически		
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа				
1/1	3.09		Современные Олимпийские игры	Объясняют цель возрождения Олимпийских игр; понимают и раскрывать принципы олимпизма; определяют значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывают роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;
2/2	7.09		Зарождение Олимпийского движения в России. Разработка проекта «Здоровье в твоих руках»	Называют основные цели Олимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность. Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. (интеграция с курсом ОБЖ)
Раздел «Физическое совершенствование» 14 часов.				

Лёгкая атлетика 8 часов				
3/1	10.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называют правила безопасности при выполнении метания малого мяча, беговых и прыжковых упражнениях.
4/2	14.09		Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	Изучают технику низкого старта, и прыжка в длину; выполняют беговые и прыжковые упражнения; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега.
5/3	17.09		Бег с низкого старта 30м. Бег до 500м	Изучают разные виды бега технику высокого старта, бега на короткие дистанции, выполняют беговые и прыжковые упражнения, учатся менять направление во время бега, оценивать свое состояние. закрепляют технику старта из различных исходных положений, низкий старт и бег 30 м
6/4	21.09		Бег 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Вводный контроль.	Выполняют контрольный норматив – челночный бег, бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения Изучают различные видов прыжков, правила их выполнения, фазы прыжка в длину с разбега. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества Вводный контроль (предметные результаты)
7/5	24.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1000м.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Развивают скоростно- силовые качества
8/6	28.09		Челночный бег 3 x 10м. Метание теннисного мяча на дальность.	Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег. Описывают технику выполнения метания малого мяча, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Развивают скоростно- силовые качества.
9/7	1.10		Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Выполняют метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов . Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения появления ошибок
10/8	5.10		6-минутный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления Изучают технику метания в горизонтальную цель с расстояния 8-10 м. Выполняют метание из различных положений. Развивают скоростно- силовые качества и ловкость.
Спортивные игры - баскетбол 6 часов				
11/1	8.10		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра	Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, терминологию баскетбола. Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения. Развивают координационные качества.
12/2	12.10		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Учебная игра	Закрепляют технику передвижений игрока, ведение мяча на месте в движении, ловлю и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развивают координационные качества
13/3	15.10		Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	Изучают технику ведения мяча без сопротивления защитника. Закрепляют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения. Развивают координационные качества
14/4	19.10		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении после ловли.	Изучают технику ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника, передвижений игрока, ведение мяча на месте в движении, Развивают координационные качества
15/5	22.10		Вырывание, выбивание и перехват мяча. Учебная игра	Изучают технику вырывания и выбивания мяча, передвижения игрока. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества
16/6	26.10		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Эстафеты с	Изучают технику и тактику игры в нападении и защите, Анализируют технику выполнения упражнения для

			мячом.	предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»- 3 часа				
17/1	5.11		Способы и средства развития мышечной силы. Защита проекта «Здоровье в твоих руках»	Изучают способы и средства развития мышечной силы; составляют и выполняют комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств (интеграция с курсом ОБЖ) Вводный контроль (метапредметные результаты)
18/2	9.11		Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Разработка проекта «Кто самый здоровый в классе?»	Изучают способы и средства развития гибкости; составляют и выполняют комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств (интеграция с курсом ОБЖ)
19/3	12.11		Планирование занятий физической подготовкой	Получают знания о видах физической подготовки, комплексах ОРУ, планировании самостоятельных занятий оценивают физическую подготовленность, составляют тренировочные занятия. Составляют комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. (интеграция с курсом ОБЖ)
Раздел «Физическое совершенствование» 28часов.				
Гимнастика с основами акробатики 16 часов				
20/1	16.11		Повторный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.	Изучают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Изучают способы перестроений. Выполняют перестроения в две шеренги. Выполняют комплекс упражнений на развитие гибкости.
21/2	19.11		Перестроение из колонны по 2 и по 4, в колонну по 1. Эстафеты	Выполняют перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному, акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Осваивают технику выполнения строевых упражнений. Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.
22/3	23.11		Кувырок вперёд. Полоса препятствий	Изучают кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два . Развивают координационных способностей.
23/4			Кувырок вперёд. Перекаты в группировке.	Описывают технику кувырков в упор присев, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки; выполняют акробатические упражнения,
24/5	26.11		Два кувырка вперёд в упор присев. Наклоны вперёд.	Выполняют два кувырка вперед слитно. Описывают технику кувырков в упор присев, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость
25/6	30.11		Два кувырка вперёд в упор присев. Поднимание туловища	Выполняют два кувырка вперед слитно, контрольный норматив – поднимание туловища из положения лежа на спине. Описывают технику кувырков в упор присев, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки Развивают гибкость
26/7	3.12		Два кувырка вперёд. Кувырок назад; девочки-кувырок назад в полушпагат	Выполняют контрольный норматив- два кувырка вперед слитно. Изучают технику кувырков назад в упор присев и в полушпагат, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость
27/8	7.12		Кувырок назад; девочки - кувырок назад в полушпагат. Полоса препятствий	Закрепляют технику кувырков назад в упор присев и в полушпагат, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость и силовые качества.
28/9	10.12		Упражнение «мост» из положения стоя. Прыжки через скакалку	Изучают технику упражнения «мост» из положения стоя. Выполняют прыжки через скакалку, контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре..Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
29/10	14.12		Прыжок через гимнастического козла боком.	Изучают виды и технику опорных прыжков. Выполняют ОРУ. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
30/11	17.12		Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	Изучают технику прыжка через гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Выполняют контрольный норматив- прыжки через скакалку Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
31/12	21.12		Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	Закрепляют технику прыжка через гимнастического козла с последующим спрыгиванием. анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки. Выполняют

				контрольный норматив- наклон вперёд Развивают гибкость, ловкость и силовые качества
32/13	24.12		Повторный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение техники лазанья по канату Промежуточный контроль	Повторяют правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполняют контрольный норматив- подтягивание в висе. Промежуточный контроль (предметные результаты)
33/14	28.12		Упражнения в висах и упорах, подтягивание. Учебная игра – мини-футбол	Повторяют упражнения в висах и упорах, Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
34/15	11.01		Вис лёжа; вис присев, сгибание и разгибание рук в висе. Эстафета «Верёвочка под ногами»	Выполняют вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д), подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками.
35/16	14.01		Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.	Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, контрольный норматив- подтягивание в висе. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе.
Лыжная подготовка 12 часов				
36/1	18.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Изучают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила переноски лыж и оборудования, порядок одевания лыж. Выполняют построение с лыжами в строю ..
37/2	21.01		Повороты переступанием на месте и в движении.	Выполняют повороты переступанием на месте и в движении, Выполняют передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. подъемы и спуски под уклон Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
38/3	25.01		Одновременный одношажный ход. Эстафета «Борьба за флажки»	Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 1 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
39/4	28.01		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 м	Выполняют равномерное продвижение одновременно - одношажным ходом до 2км. ,подъемы и спуски торможение полу- плугом. объясняют назначение разных лыжных ходов. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
40/5	1.02		Подъём. «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке	выполняют технику подъема «лесенкой». Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 2 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение упором. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
41/6	4.02		Соревнования в парах на дистанции 30 – 40м Торможение «упором».	Выполняют старты и стартовый разгон, прохождение дистанции 30-40м с максимальной скоростью, прохождение дистанции 200м на скорость Изучают технику торможения упором. Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 2 км.. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
42/7			Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой».	Выполняют передвижение одновременно -одношажным ходом, подъем «полуелочкой», поворот и торможение полу- плугом и упором, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.
43/8	8.02		Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета «Борьба за флажки»	Выполняют передвижение одновременно -одношажным ходом, подъем «полуелочкой», эстафеты, поворот и торможение полу- плугом и упором, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.
44/9	11.02		Техника подъёмов и спусков. Лыжные гонки на дистанции 500 м	Выполняют контрольный норматив по технике подъёмов и спусков,передвижение вольным стилем 500м. на скорость,подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества
45/10	15.02		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. подъемы и спуски под уклон, контрольный норматив- техника подъёмов и спусков. Развивают скоростные и координационные качества
46/11	18.02		Встречная эстафета с передачей лыжных палок. Передвижение на	Изучают правила проведения встречной эстафеты с передачей лыжных палок. Выполняют равномерное продвижение до 2км.

			лыжах до 2000м	Развивают скоростные, силовые и координационные качества
47/12			Прохождение дистанции 1 км на время.	Выполняют равномерное продвижение с использованием ранее изученных ходов, контрольный норматив 1км с учетом времени. Развивают скоростные, силовые и координационные качества
Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 часа				
48/1	20.02		Способы и средства развития быстроты и координации движений. Защита проекта «Кто самый здоровый в классе?»	Изучают способы и средства развития быстроты и координации движений; составляют и выполняют комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Знакомятся с правилами составления режима тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организуют вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств(интеграция с курсом ОБЖ) Промежуточный контроль (метапредметные результаты)
49/2	25.02		Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости.	Изучают способы и средства развития выносливости; составляют и выполняют комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Знакомятся с правилами составления режима тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организуют вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
50/3	1.03		Особенности людей с разным типом телосложения	Сравнивают группы людей с разным типом телосложения по строению тела, изучают особенности рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; определяют свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Раздел «Физическое совершенствование» 20 часов				
Спортивные игры – волейбол 7 часов				
51/1	4.03		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Эстафеты	Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении Развивают скоростные и координационные качества
52/2	11.03		Верхняя прямая подача мяча. Пионербол с элементами волейбола	Изучают технику верхней прямой подачи. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Применяют освоенные технические элементы в игре «Пионербол с элементами волейбола». Развивают скоростные и координационные качества
53/3	15.03		Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Изучают технику верхней прямой подачи. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Применяют освоенные технические элементы в игре «Мини-волейбол» Развивают скоростные и координационные качества
54/4	18.03		Комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача	Выполняют контрольный норматив- нижняя прямая подача, комбинации из освоенных элементов. Применяют освоенные технические элементы в игре «Мини- волейбол». Развивают скоростные и координационные качества
55/5	22.03		Передача мяча двумя руками над собой, сверху и снизу.	Изучают технику передачи мяча снизу и сверху над собой. Применяют освоенные технические элементы в игре «Кто дольше продержит мяч» Развивают скоростные и координационные качества
56/6	1.04		Передача мяча двумя руками над собой, сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Закрепляют технику передачи мяча снизу и сверху над собой. Применяют освоенные технические элементы в игре «Мини-волейбол» Развивают скоростные и координационные качества
57/7	5.04		Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	Выполняют работу на станциях при круговой тренировке. Применяют освоенные технические элементы в эстафетах с элементами волейбола. Развивают скоростные и координационные качества
Лёгкая атлетика 8 часов				
58/1	8.04		Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. прыжок	Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при метаниях малого

			в высоту способом «перешагивание».	мяча; изучают влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Изучают технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Развивают скоростно-силовые и координационные качества
59/2	12.04		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют контрольный норматив-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. , анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки Развивают скоростно-силовые и координационные качества
60/3	15.04		Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Эстафеты	Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание в вертикальнуюцель (1х1) с 8-10м, бег 800 м. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения.
61/4	19.04		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча с места на дальность отскока., бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые, координационные качества и выносливость.
62/5	22.04		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Выполняют контрольный норматив- бег 30 м, метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств высокий старт до 1 0-1 5 м .Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развивают скоростно-силовые и координационные качества.
63/6	26.04		Бег до 1000м. Учебная игра мини-футбол	Выполняют контрольный норматив- бег 30 м, метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность, бег до 1000 метров, Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
64/7	29.04		Бег в равномерном темпе до 6 -8 минут. Учебная игра мини-футбол.	Выполняют бег в равномерном темпе до 8 минут, Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
65/8	6.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега;выполняют прыжки в длину способом «согнув ноги» планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Развивают скоростно- силовые качества.
Спортивные игры - футбол 5 часов				
66/1	13.05		Повторный инструктаж по ТБ на уроках футбола. Остановка катящегося мяча. Учебная игра мини -футбол	Повторяют правила техники безопасности во время игры в футбол, виды ударов, способы остановки и ведения мяча. Используют освоенные элементы в учебной игре в мини-футбол.
67/2	17.05		Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра мини-футбол	Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, ведение по прямой. Учебная игра мини-футбол
68/3	20.05		Удары по воротам и технике игры вратаря. Учебная игра мини-футбол	Изучают технику ударов по воротам и игры вратаря, Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы,. ведение мяча во встречных колоннах, передачи в парах. Учебная игра мини-футбол
69/4	24.05		Ведение мяча с сопротивлением защитника.. Учебная игра мини-футбол. Итоговый контроль.	Изучают технику ведение мяча с сопротивлением защитника, во встречных колоннах, передачи в парах, тактические действия игры в нападении. Выполняют контрольный норматив- бег 30 м, метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность, бег до 1000 метров Учебная игра мини-футбол Итоговый контроль (предметные результаты)
70/5	27.06		Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря. Учебная игра мини-футбол. Защита проекта «Играйте на здоровье»	Изучают технику и тактику защиты. Повторяют удары по воротам, по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы,. Учебная игра мини-футбол. Итоговый контроль (метапредметные результаты)