


Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Шубинская основная общеобразовательная школа"
Егорьевского района Алтайского края

Принято: Педагогическим Советом Протокол № 1 от 29.08.2022	Утверждена: Директор: МОУ «Шубинская ООШ»  Н.В.Куликова Приказ № 50 от 30.08.2022
--	--

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»
Уровень: основное общее образование
6 класс
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Есауленко Алексей Геннадьевич,
учитель физической культуры

с. Шубинка
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897);
- приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- федерального перечня учебников на 2020-2021 уч. год;
- примерной образовательной программы основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Шубинская ООШ» (ФГОС ООО);
- Авторской программы по физической культуре Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева Физическая культура 5-9 классов 2012 год;
- учебного плана МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 уч. год;
- положения о рабочей программе (ФГОС ООО) (приказ директора МОУ «Шубинская ООШ» от 22.05.2020 № 26);

Рабочая программа направлена на реализацию целей и задач обучения физической культуры в 6 классе, обозначенных в авторской программе, поскольку последние не противоречат целям ФГОС в части преподавания данного учебного предмета и ООП ООО МОУ «Шубинская ООШ»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»

В учебном плане МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 учебный год на учебный предмет физическая культура в 6 классе отведено 102 часов в год (3 часа в неделю).

В связи с тем, что авторская программа в 6 классе рассчитана на 108 ч., а годовой календарный график на 2020-2021 уч. г. предусматривает 34 учебные недели, в рабочей программе произведено уплотнение тем раздела программы «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» по теме раздела «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

В содержании тематического планирования тема «Общефизическая подготовка», в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Темы и элементы содержания взяты с содержания курса программы. Содержание темы «Прыжок в длину способом «прогнувшись» взято с учебника для 6-7 класса А.П. Матвеев.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа А.П. Матвеев Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Предлагаемая рабочая программа реализуется на основе учебно-методического комплекса:

- Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 6-7 класс: Просвещение 2012

Методические рекомендации «Уроки физической культуры» 5-7 класс А.П. Матвеев. Просвещение 2014

Срок реализации данной рабочей программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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).

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). Ведение дневника самонаблюдения.

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 и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

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; передвижение в колонне с изменением длины шага.

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

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (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 согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; спрыгивание и соскоки (вперёд); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине: зачетные комбинации

Упражнения на параллельных брусьях (девочки): зачетные комбинации

Упражнения на разновысоких брусьях (мальчики): зачетные комбинации

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах:* одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, с преодолением небольших трамплинов; торможение упором.

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками, передача мяча в разные зоны.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. **Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности; лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов
1.	Раздел программы: «Знания о физической культуре»	4
1.1	История физической культуры.	1
1.2	Физическая культура (основные понятия).	1
1.3	Физическая культура человека.	2
2	Раздел программы: «Способы самостоятельной деятельности»	3
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	3
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3
3.	Раздел программы «Физическое совершенствование»	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	64
	Легкая атлетика	16
	Лыжные гонки	14
	Гимнастика с основами акробатики	14
	Волейбол	7
	Баскетбол	7
	Футбол	6
3.3	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	17
	Прикладно ориентированная физическая подготовка	5
	Общefизическая подготовка	15
	ВСЕГО	102

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол- во часо в	Формир уемые УУД	Домашне е задание	Дата проведения	
								план	факт
I четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час, «Физическое совершенствование» 25 часов (Вид спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол)). Всего: 27 часов									
1	Соблюдение требова- ний безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	Образ овател ьно- позна ватель ный	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах мас- сового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного обо- рудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физи- ческой подготовкой. Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим отно- сительно коротким ускорением)	1	1.1, 1.4, 2.2, 2.5, 3.8, 3.9, 3.15, 4.6	Прыжок в длину с места. Учебник страница 40-42, 128- 130		

2	Старт с опорой на одну руку Спринтерский бег.	Образовательно-обучающий	Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт.	Уметь анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега		1.4, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.4, 2.16, 3.8, 4.6	Учебник страница		
3	Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег.	Образовательно-обучающий	Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	Демонстрировать старт с опорой на одну руку. Описывать технику выполнения спринтерского бега. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	1	1.4, 1.6, 2.5, 2.4, 2.8, 3.8, 4.6	Бег с высоким подниманием бедра на месте		
4	Спринтерский бег.	Образовательно-обучающий	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.4, 1.6, 2.5, 2.4, 2.8, 2.16, 3.8, 4.6	Бег с высоким подниманием бедра на месте		
5	Спринтерский бег. Общефизическая подготовка	Образовательно-обучающий	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: стартовый разбег. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Организовывать и проводить	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 2.8, 2.12, 3.8, 4.6, 4.8	Упражнения для развития силы мышц ног		

			<p>Развитие быстроты. *Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>самостоятельные занятия по легкой атлетике.</p> <p>Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>						
6	Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча	Образовательно-обучающий	<p>Техника гладкого равномерного бега.</p> <p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</p>	<p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.</p> <p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени.</p>	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 3.8, 4.6	Шестиминутный бег. Учебник страница 131-132			
7	Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча	Образовательно-обучающий	<p>Техника гладкого равномерного бега.</p> <p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</p>	<p>Анализировать правильность выполнения техники спринтерского бега, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.</p> <p>Анализировать правильность техники выполнения метания мяча, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по</p>	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Шестиминутный бег. Учебник страница 144-145			

				движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности						
8	Гладкий равномерный бег. Метание мяча	Образовательно-обучающий	Техника гладкого равномерного бега. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Выполнять упражнения для развития мышц ног			
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Образовательно-обучающий	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» * (см учебник бкл) Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Демонстрировать технику прыжка в длину способом (прогнувшись)	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки через скакалку. Учебник стр. 141-144			
10	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Общефизическая подготовка.	Образовательно-обучающий	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»*. Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Демонстрировать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки через скакалку			

			Развитие быстроты. * Ускорения переходящие в многоскоки	Демонстрировать ускорения и многоскоки					
11	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прикладно ориентированная физическая подготовка	Образ овател ьно- обуча ющий	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разно- видности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Демонстрировать технику прыжка в длину способом «прогнувшись». Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки через скакалку. Учебник страница 135		
12	Закаливание организ- ма. Прикладно ориентированная физическая подготовка	Образ овател ьно- обуча ющий	Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повыше- ние защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека. Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом	Определять положительную на- правленность основных видов зака- ливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при прове- дении закаливающих процедур. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы	1	1.1, 1.5, 2.2, 2.4, 2.6, 2.13, 2.23, 3.2, 3.8	Упражнени я для мышц живота и спины		

			«наступление». Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	препятствий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудно- стей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно-ориен- тированные упражнения в соревно- вательную деятельность при организации активного отдыха и досуга					
13	Возрождение Олим- пийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Баскетбол	Образ овател ьно- позна ватель ный	Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и раз- витие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста	Характеризовать основные при- чины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Ку- бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим- пийские мифы, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.	1	1.5 2.1 3.1 3.4, 3.8, 4.1 4.3, 4.7	Упражнени я для мышц живота и спины Учебник стр. 6-8.		
14	Остановки двумя шагами, прыжком.	Образ овател ьно- обуча ющий	Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки	Выполнять правила игры в ба- скетбол в процессе соревнователь- ной деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки	1	1.3, 1.5, 2.1, 3.1, 3.4, 3.8, 4.1, 4.3, 4.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		

			прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком	прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.					
15	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.	Образовательно-обучающий	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		
16	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Ловля мяча после отскока от пола.	Образовательно-обучающий	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.	1	1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей.		
17	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовательно-обучающий	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей. Учебник стр.164-166		

18	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовательно-обучающий	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей. Учебник стр.164-166		
19	Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовательно-обучающий	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей		
20	Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовательно-обучающий	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек. Использовать ведение мяча в условиях игровой деятельности.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Поднимание туловища		
21	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образовательно-обучающий	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек. Использовать ведение мяча в условиях игровой деятельности.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1 4.5 4.6 4.7	Поднимание туловища. Учебник стр.166-168		
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образовательно-обучающий	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Поднимание туловища. Учебник стр.166-168		

23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образовательно-обучающий	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.6, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Поднимание туловища		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образовательно-обучающий	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности		1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.6, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Поднимание туловища		
25	Оценка эффективности занятий физической культурой. Общезащитная подготовка	Образовательно-обучающий	Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориенти-	Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения	1	1.4, 2.10, 2.16, 2.23, 3.1, 3.3, 3.8, 4.1, 4.2, 4.8	Упор присев, упор лежа		

			<p>рованные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>						
26	<p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Общefизическая подготовка</p>	<p>Образовательно - познавательный</p>	<p>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся VI класса.</p> <p>Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>	<p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием игры баскетбол, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>		1.7, 2.12, 2.22, 2.23, 3.1, 3.3, 3.8, 4.6, 4.8	Учебник стр. 46-50		
27	<p>Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движе-</p>	<p>Образовательно - познавательный</p>	<p>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта,</p>	<p>Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.</p> <p>Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.</p> <p>Организовывать и проводить</p>	1	1.7, 2.12, 2.22, 2.23, 3.3, 3.4, 3.8, 4.6, 4.8	Упор присев. упор лежа		

	ния. Общефизическая подготовка		направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Игра в баскетбол.	самостоятельные занятий физической подготовкой, с использованием игры баскетбол, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств					
--	--------------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--

№ ур	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол- во часов	Формиру емые УУД	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
II четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Способы двигательной деятельности» 1 час. «Физическое совершенствование» 19 часов. (Вид спорта «Гимнастика с основами акробатики») Всего 21 час									
28	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Акробатические упражнения и комбинации	Образовательно-познавательный	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	1	1.1, 1.5, 1.7, 2.1, 2.7, 3.1, 3.8, 4.1, 4.3	Наклон вперед. Учебник страница 102-104		
29	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).	Образовательно-обучающий	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация.	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных		1.1, 1.5, 1.6, 1.9, 1.10, 2.1, 2.7, 3.8, 4.5	Наклон вперед. Учебник страница 121-124 (девочки)		

			<p>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой.</p> <p>Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики</p>	<p>условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.</p> <p>Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>					
30	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).	Образователно-обучающий	<p>Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация.</p> <p>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения.</p> <p>Демонстрировать композиции ритмической комбинации под</p>	1	1.1, 1.5, 1.6, 1.9, 1.10, 2.1, 2.7, 3.1, 3.8 ,4.6	Комплекс упражнений для развития гибкости.		

			левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики	музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности					
31	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	Образовател ьно-обуча ющий	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 3.15, 4.5	Учебник страница 104-107		
32	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)	Образовател ьно-обуча ющий	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимна-	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 3.15, 4.5	Вис на согнутых руках.		

			<p>стического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>					
33	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)	Образовательно-обучающий	<p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 3.15, 4.5	Вис на согнутых руках		
34	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комби-	Образовательно-обучающий	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для</p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их</p>	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 3.8, 3.15, 4.1, 4.5, 4.7	Учебник страница 107-111 (девочки) 114-	1	

	нации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики).		самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника гимнастической комбинации на параллельных брусках (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусках, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусках в соответствии с образцом эталонной техники			117(мальчики)		
35	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики).	Образователно-обучающий	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника гимнастической комбинации на параллельных брусках (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений,	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусках, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 3.8, 3.15, 4.1, 4.5, 4.7	Поднимание прямых ног из положения виса.		

			входящих в гимнастическую комбинацию	исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники					
36	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	Образовател ьно-обуча ющий	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 3.8, 3.15, 4.1, 4.5, 4.7	Комплекс упражнений на равновесие		
37	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	Образовател ьно-обуча ющий	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 3.8, 3.15, 4.1, 4.5, 4.7	Учебник страница 111-114 (мальчики) 117-119		

	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).		самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники			(девочки)		
38	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Образователно-обучающий	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений,	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их ис-	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 2.23, 3.8, 3.15, 4.1, 4.5, 4.7	Комплекс упражнений для равновесия		

			входящих в гимнастическую комбинацию.	правления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники					
39	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Образовательно-обучающий	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	1	1.1, 1.5, 2.1, 2.7, 3.1, 3.8, 3.15, 4.1, 4.3, 4.6,	Комплекс упражнений для развития силы рук.		
40	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для		Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной	1	1.4, 1.5, 1.10, 2.2, 2.4, 2.13, 2.14, 3.8, 4.1	Учебник страница 91-95, 124-128		

	коррекции фигуры		избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма. Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.					
41	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	Образователно-обучающий	Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища диагонали.	Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями	1	1.4, 1.5, 1.10, 2.2, 2.4, 2.13, 2.14, 3.8, 3.13, 4.1	Комплекс упражнений для развития силы рук.		
42	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для	Образователно-обучающий	Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные	Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.4, 1.5, 1.10, 2.2, 2.4, 2.13, 2.14, 3.8, 3.13, 4.1	Комплекс упражнений для развития силы рук.		

	коррекции фигуры		упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища диагонали.	Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями					
43	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	Образователно-обучающий	Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Техника лазанья по гимнастической стенке по Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища диагонали.	Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями	1	1.4, 1.5, 1.10, 2.2, 2.4, 2.13, 2.14, 3.8, 3.13, 4.1	Комплекс упражнений для стопы		
44	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики	Образователно-обучающий	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения Определение направленности физических	Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений	1	1.1, 1.5, 2.9, 2.14, 2.18, 2.20, 3.1, 3.13, 3.14	Учебник страница 95-101		

	нарушения осанки.		упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями.					
45	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Образователно-обучающий	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.	1	1.1, 1.5, 2.9, 2.14, 2.18, 2.20, 3.1, 3.13, 3.14	Комплекс упражнений на осанку		

				<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями.</p>					
46	Общефизическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Образовательно-обучающий	<p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p> <p>Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшенным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием гимнастических упражнений, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями.</p>	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.5, 2.16, 2.18, 2.23, 3.1, 3.8, 3.12,	Комплекс упражнений на осанку		

47	Общефизическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Образовательно-обучающий	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшенным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием гимнастических упражнений, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.5, 2.16, 2.18, 2.23, 3.1, 3.8, 3.12,	Комплекс упражнений на осанку		
48	Цель и задачи современного Олимпийского движения. Общефизическая подготовка.	Образовательно-обучающий	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшенным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием гимнастических упражнений, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.5, 2.16, 2.18, 2.23, 3.1, 3.8, 3.12,	Комплекс упражнений на осанку		

			Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	соответствии с индивидуальными её показателями.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол-во часов	Формируемые УУД	Домашнее задание	Дата проведения	
								План	Факт

III четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час. «Физическое совершенствование» 26 часов. (Вид спорта «Лыжные гонки», «Спортивные игры») Всего 28

49	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Лыжные гонки.	Образовательный	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода.	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Описывать технику одновременного одношажного хода.	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 3.1; 3.3; 3.15, 4.1	Учебник страница 146-147		
50	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Образовательный	Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 3.1; 3.3; 3.15,	Поднимание туловища		

				исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным и попеременно двухшажным ходами во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000					
51	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Образовательный обучающий	Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным и попеременно двухшажным ходами во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 3.1; 3.3; 3.15	Комплекс упражнений для развития силы рук		
52	Одновременный одношажный ход. Общефизическая подготовка.	Образовательный обучающий	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в	Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Организовывать и проводить	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 3.1; 3.3; 3.15	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		

			режимах умеренной интенсивности.	самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.					
53	Одновременный одношажный ход. Общефизическая подготовка.	Образовательный обучающий	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 3.1; 3.3; 3.15,	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		
54	Одновременный одношажный ход. Общефизическая подготовка.	Образовательный обучающий	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом Организация и проведение самостоятельных занятий по	Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15,	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		

			<p>лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.</p>	<p>одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>					
55	Одновременный одношажный ход. Общефизическая подготовка.	Образовательные обучающие	<p>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.</p>	<p>Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		

56	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка	Образовательный обучающий	Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	Описывать технику торможения упором. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Учебник страница 149-152		
57	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка.	Образовательный обучающий	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Упор присев, упор лежа		
58	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка.	Образовательный обучающий	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в	Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Упор присев, упор лежа		

			<p>системе занятий физической культурой.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>					
59	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка.	Образовательный	<p>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.</p>	<p>Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Упор присев, упор лежа		
60	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка	Образовательный	<p>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в</p>	<p>Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p>	1	1.1; 1.5, 1.6; 2.1; 2.4; 2.5, 2.23, 3.1; 3.3; 3.15	Упражнения для мышц брюшного пресса		

			системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.				
61	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка	Образовательный	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 2.23, 3.1, 3.3, 3.15	Комплекс упражнений для мышц живота, спины	
62	Торможение и повороты на лыжах. Общефизическая подготовка	Образовательный	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности.	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 2.23, 3.1, 3.3, 3.15	Комплекс упражнений для мышц живота, спины	
63	Торможение и	Образовательный	Техника поворота упором.	Демонстрировать технику пово-	1	1.1, 1.5,	Комплекс	

	повороты на лыжах. Общефизическая подготовка	вательн о-обучаю щий	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности.	рота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.		1.6, 2.1, 2.4, 2.5, 2.23, 3.1, 3.3, 3.15	упражнений для мышц живота, спины	
64	Общефизическая подготовка	Образов ательн о-обучаю щий	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.	Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств	1	1.5, 1.6, 2.4, 2.23, 3.15	Комплекс упражнений для мышц живота, спины	
65	Общефизическая подготовка	Образов ательн о-обучаю щий	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.	Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств	1	1.5, 1.6, 2.4, 2.23, 3.15	Комплекс упражнений для мышц живота, спины	
66	Волейбол. Правила игры волейбол	Образов ательн о-познава тельны й	Правила безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	1	1.1,1.5. 2.1, 2.2, 2.4 2.5 3.1 3.4 3.5, 4.1,4.8	Учебник стр.173-176	

67	Подача мяча. Нижняя боковая подача	Образовательный обучающий	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3	Учебник стр.176-178		
68	Нижняя боковая подача	Образовательный обучающий	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3	Прыжки через скакалку		
69	Прием и передача мяча. Нижняя боковая подача	Образовательный обучающий	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Техника нижней боковой подачи.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3	Учебник стр.181-182.Жонглирование с мячами		
70	Прием и передача мяча. Нижняя боковая подача	Образовательный обучающий	Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3, 4.6	Жонглирование с мячами		

71	Прием и передача мяча. Технические действия, их цель и значение в игре волейбол.	Образовательный обучающий	Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3,4.8	Учебник стр.182-183. Жонглирование с мячами		
72	Прием и передача мяча. Передача мяча в разные зоны площадки	Образовательный обучающий	Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1,4.3,4.8			
73	Передача мяча в разные зоны площадки.	Образовательный обучающий	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	1	1.1, 2.1, 2.2, 2.4, 3.5, 4.1, 4.4, 4.8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		

74	7 Передача мяча в разные зоны площадки.	Образовательный обучающий	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	1	1.1, 2.1, 2.2, 2.4, 3.5, 4.1, 4.4, 4.8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		
75	7 Технические действия, их цель и значение в игре волейбол. Прием и передача мяча.	Образовательный обучающий	Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	1	1.1, 1.5, 1.12, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.5, 4.1, 4.3, 4.8	Жонглирование с мячами		
76	Передача мяча в разные зоны площадки.	Образовательный обучающий	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	1	1.1, 2.1, 2.2, 2.4, 3.5, 4.1, 4.4, 4.8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		

77	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Общефизическая подготовка</p>	Образовательный	<p>Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Игра в волейбол.</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием игры волейбол, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>	1	1.4, 1.5, 2.4, 2.12, 2.13, 3.1, 3.2, 4.8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
78	<p>Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий</p>	Образовательный	<p>Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:</p>	<p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и физической подготовкой.</p>	1	1.4, 1.5, 2.4, 2.11, 2.12, 2.13, 3.1, 3.2, 4.8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

	физической подготовкой Общефизическая подготовка		Признаки утомления организма во время физической подготовки. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Игра в волейбол.	Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, с использованием игры волейбол, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств				
79	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Общефизическая подготовка	Образовательные познавательные	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации,	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских мифах, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов Организовывать и проводить самостоятельные занятия с	1	1.5, 2.4, 2.11, 2.12,2.13, 3.1, 3.2, 3.4, 4.8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

			гибкости, ловкости. Игра в волейбол.	использованием игры волейбол, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств					
№ ур ок а	Тема урока	Тип урок а	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол -во час ов	Формир уемые УУД	Домашнее задание	Дата проведения	
								Факт	План
4 четверть Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Физическое совершенствование» 25 часов. (Вид спорта: «Легкая атлетика», « Спортивные игры») Всего: 26 часов									
79	Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные правила игры в баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	Образовательно-познавательный	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Основные правила игры в баскетбол Техника передвижения в стойке баскетболиста	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.	1	1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.5, 3.4, 4.3, 4.8			
80	Остановка двумя шагами. Остановка	Образовател	Техника остановки двумя шагами.	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её	1	1.3, 1.5, 2.1, 3.1,	Сгибание и разгибание		

	прыжком	ьно-обучающий	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.	в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности		3.4, 3.8, 4.1, 4.3, 4.7	рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		
81	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.	Образовател ьно-обучающий	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		
82	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовател ьно-обучающий	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей.		
83	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	Образовател ьно-обучающий	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей. Учебник стр.164-166		

			движения.						
84	Ведение мяча с изменением направления движения.	Образователно-обучающий	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Прыжки с высоким подниманием коленей		
85	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образователно-обучающий	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек. Использовать ведение мяча в условиях игровой деятельности.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Поднимание туловища. Учебник стр.166-168		
86	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образователно-обучающий	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.7	Поднимание туловища. Учебник стр.166-168		
87	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Образователно-обучающий	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.4, 3.8, 4.1, 4.5, 4.6, 4.7	Челночный бег 3по10		
88	Футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу,	Образователно-	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических	Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.	1	1.1, 1.6, 2.2, 2.4, 3.4,	Учебник страница 184-188		

	между стоек.	познавательный	качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.	Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		4.1,4.3			
89	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	Образовательный	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.	Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	1	1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1,3.8, 4.1,4.3, 4.7.4.8	Челночный бег 3по10		

90	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу.	Образовательно-обучающий	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	1	1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 4.1, 4.3, 4.7.4.8	Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо		
91	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу.	Образовательно-обучающий	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	1	1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 4.1, 4.3, 4.7.4.8	Учебник страница 188-189		
92	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий	Образовательно-обучающий	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.	1	1.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.8, 4.6	Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо		

	тий, выборе инвентаря и одежды. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		<p>пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.</p> <p>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Безопасность одежды и обуви.</p> <p>Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.</p> <p>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжке в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.</p> <p>Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>					
93	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Общефизическая подготовка	Образовател ьно-обуча ющий	<p>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание*».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>	1	1.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1,3.6, 3.8, 4.6	Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо		

			адаптивных свойств основных систем организм.						
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Образовательно-обучающий	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание*». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Физические упражнения	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	1	1.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.6, 3.8, 4.6	Бег на месте с максимальной скоростью		
95	Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег	Образовательно-обучающий	Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	Уметь анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	1	1.4, 1.6, 2.5, 2.4, 2.8, 3.8, 4.6	Бег на месте с максимальной скоростью		
96	Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег	Образовательно-обучающий	Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт.	Демонстрировать старт с опорой на одну руку. Описывать технику выполнения спринтерского бега. Демонстрировать технику спринтерского бега при	1	1.4, 1.6, 2.5, 2.4, 2.8, 3.8, 4.6	Бег на месте с максимальной скоростью		

			Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.					
97	Спринтерский бег. Общефизическая подготовка	Образовательно-обучающий	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: стартовый разбег. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Развитие быстроты.*Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Подвижные игры, эстафеты.	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	1	1.4, 1.5, 1.6. 2.4, 2.5, 2.8, 2.12,3.8 , 4.6, 4.8	Бег с препятствиями		
98	Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча	Образовательно-обучающий	Техника гладкого равномерного бега. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени.	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12,2.23, 3.8 , 4.6	Бег с препятствиями		
99	Гладкий	Образ	Техника гладкого равномерного	Анализировать правильность	1	1.4, 1.5,	Бег с		

	равномерный бег. Метание малого мяча	овател ьно- обуча ющий	бега. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	выполнения техники спринтерского бега, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Анализировать правильность техники выполнения метания мяча, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности		1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	препятствия ми		
100	Гладкий равномерный бег. Метание мяча	Образовател ьно- обуча ющий	Техника гладкого равномерного бега. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике. Определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки с ноги на ногу		
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Образовател ьно- обуча	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» * (см учебник бкл)	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки с ноги на ногу		

		ющий	Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка	Демонстрировать технику прыжка в длину способом «прогнувшись»		4.6			
102	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Общефизическая подготовка.	Образовател ьно-обуча ющий	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»*. Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Ускорения переходящие в многоскоки	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Демонстрировать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Демонстрировать ускорения и многоскоки	1	1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.4, 2.5, 2.12, 2.23, 3.8, 4.6	Прыжки с ноги на ногу		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

Примерная программа основного общего образования. Физическая культура

Рабочие программы. А.П. Матвеева Физическая культура Предметная линия учебников
А.П. Матвеева 5-9 классов. Просвещение 2012 год

А.П. Матвеев Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7
Просвещение 2014

Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 6-7 класс:
Просвещение 2012

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
2020/2021 учебный год**

[illegible]

