

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
И.А. Горбунова
Протокол №6
от 29 мая 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Т.Г. Пынник
от 30 мая 2022 г.

«Рекомендовано»
к использованию
Педагогическим советом
Протокол №12
от 30 мая 2022 г.

«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ №323
Л.А. Флоренкова
Приказ № 54/3-од
от 31 мая 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«физическая культура»

бавбкласс

102час./год

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Красильников И.А.

Учитель физической культуры



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D5B4B2A7FE1AC3D94763AB4D7592210B
Владелец: Флоренкова Людмила Александровна
Действителен: с 23.05.2022 до 16.08.2023

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

1.2.7.1.2.1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	Издательство «Просвещение»
-------------	--	---------------------	-----	-------------------------------

Структура документа

- Титульный лист.
- Пояснительная записка.
- Требования к уровню достижений обучающихся.
- Учебно-тематический план.
- Основное содержание учебного курса (разделы, темы, тезисы основного содержания).
- Учет достижений обучающихся, формы и средства контроля
- Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
- Перечень электронных образовательных ресурсов
- Календарно-тематическое планирование
- Приложения к программе (контрольно-оценочный материал и т.п.)

Пояснительная записка.

Статус документа

Рабочая программа по «физической культуре» на 2022/2023 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)

- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;

- Приказа министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 №254» утвержденный 23.12.2020 г. №766;

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжения Комитета по образованию 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

- Положения о рабочей программе на 2022-2023 учебный год;

- Устава ГБОУ СОШ №323;

- Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

При составлении рабочей программы также учитывались рекомендательные письма, носящие разъясняющий характер:

- Инструктивно-методическое письмо КО С-Пб «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28- 2516/20-0-0.

Требования к уровню достижений обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (32 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

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

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедро (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка. (16 ч.) Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной

(двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Учебно-тематический план 6 класс.

Разделы программы	6 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	24
Кроссовая подготовка	16
Спортивные игры	30
Всего часов	102

Основное содержание тем учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координации	Варианты челночного бега, бега с изменением направления,

онных способностей	скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

способностей	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли,

физической культуре	передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Гимнастика с элементами акробатики

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	6 класс
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь

	во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторским умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.

Методы контроля: устный.

Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Предмет	Класс	Программа	Учебник	Аннотация к УМК
Физическая культура	5 – 7 класс	Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2011 года) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-7 классы». Учебник	Учебник является составной частью завершённой предметной линии УМК Лях В.И., Виленский М.Я. 5-9 классы (издательство «Просвещение»). Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5–9 классы» (автор – В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и

		классы, М.: Просвещение, 2007-2012.		оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.
Физическая культура	6 класс	Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2011 года) Матвеев А.П. «Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9 классы).	Матвеев А.П. «Физическая культура. 6 класс». Учебник	Учебник входит в УМК завершенной предметной линии А.П. Матвеева и содержит необходимые задания для организации и проведения учащимися самостоятельных занятий физическими упражнениями, а так же физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Материал учебника раскрывается в соответствии с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному. Учебник содержит как теоретический, так и практический материал, который поможет учащимся повторить и закрепить полученные на уроках знания, умения, навыки. Учебник составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5–9 классы» (автор – А.П. Матвеев).

Демонстрационные печатные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- плакаты методические

Учебно-практическое оборудование:

- бревно гимнастическое
- козёл гимнастический
- канат для лазанья
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая жёсткая
- щит баскетбольный игровой
- стойки волейбольные
- сетка волейбольная
- мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
- набор для подвижных игр
- скакалки
- комплект матов гимнастических
- гимнастический подкидной мостик
- кегли
- обручи пластиковые
- флажки
- рулетка измерительная

Перечень электронных образовательных ресурсов.

<http://www.apkro.ru>:
<http://www.school.edu.ru>:
<http://www.edu.ru>:
<http://www.km.ru>:
<http://www.uroki.ru>:
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
<http://www.courier.com.ru>:
<http://www.vestnik.edu.ru>:
<http://www.1september.ru>:
<http://www.sovsportizdat.ru/>:
<http://teacher.fio.ru>:
<http://www.russiatourism.ru/>

<http://www.sportsovet.ru/news.html>
<http://lib.sportedu.ru/>
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
<http://minstm.gov.ru/>
<http://www.mifkis.ru/>
<http://www.vniifk.ru/>
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
<http://www.shkola-press.ru>
<http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
<http://www.volley.ru/>
http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes
<http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html>
<http://www.judo.ru/>
<http://www.gorodki.ogr/>
<http://www.boxing-fbr.ru/>
<http://www.rfs.ru/>
<http://www.basket.ru/>
<http://www.kickboxing.ru/>
<http://www.ruslapta.ru/>
<http://www.fke.ru/>
<http://www.russwimming.ru/>
<http://www.vfgs.ru/>
<http://ru-football.narod.ru/>
http://www.football8x8.com/dok_Reglament.htm
<http://mfrfs.ru/index.html>
<http://www.sportgymrus.ru/>
<http://www.rusgymnastics.ru/>
<http://www.sportgymrus.ru/>
<http://ffrus.ru/>
<http://www.fitness-aerobics.ru/>
<http://www.badm.ru/>
<http://www.vfgs.ru/>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ пп	Дата проведения		Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
	План	Факт				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	05.09 ^{пн} - 09.09 ^{пт}		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводны й	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	05.09 ^{пн} - 09.09 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбин ированн ый	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	величиной физических нагрузок. Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов
3	05.09 ^{пн} - 09.09 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбин ированн ый	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4	12.09 ^{пн} - 16.09 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с	Комбин ированн ый	Обучение технике бега с низкого старта. Обучение	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ;		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями

			низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		технике метания мяча.	Научиться: технике бега с низкого старта; технике метания мяча.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
5	12.09пн- 16.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбин ированн ый	Совершенствова ние техники метания мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		
6	12.09пн- 16.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбин ированн ый	Совершенствова ние техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
7	19.09пн- 23.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (	Комбин ированн ый	Совершенствова ние техники бега на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
8	19.09пн- 23.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбин ированн ый	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
9	19.09пн- 23.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание	Комбин ированн ый	Совершенствова ние техники метания мяча. Развитие	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ;		

			мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		силовых качеств.	выполнять метание мяча на дальность.	чувств.	освоенных знаний и имеющегося опыта.
10	23.09пн-27.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11	23.09пн-27.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
12	23.09пн-27.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
13	26.09пн-30.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега		
14	26.09пн-30.09пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ	Контроль	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять		

			в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		Контроль бега на выносливость.	комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции.		
15	26.09 ^{пн} - 30.09 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции		
16	03.10 ^{пн} - 07.10 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
17	03.10 ^{пн} - 07.10 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
18	03.10 ^{пн} - 07.10 ^{пт}		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.		
19	10.10 ^{пн} - 14.10 ^{пт}		ТБ на уроках по спортивным играм.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: Правила	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего

			Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.		безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
20	10.10пн-14.10пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		
21	10.10пн-14.10пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать		

						правила игры.		
22	17.10пн- 21.10пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23	17.10пн- 21.10пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов.		
24	17.10пн- 21.10пт		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов.		
25	24.10пн- 27.10пт		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно	Формирование навыка	Познавательные: Осознание

			(подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	о выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26	24.10пн-27.10пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике упражнений на брусьях; упражнений на бревне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
27	24.10пн-27.10пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
28	07.11пн-11.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.		
29	07.11пн-11.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		

30	07.11пн- 11.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
31	14.11пн- 18.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
32	14.11пн- 18.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.	Формирование и проявление	
33	14.11пн- 18.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату	положительных качеств личности, дисциплинированности,	
34	21.11пн- 25.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный	Контроль	Контроль техники выполнения упражнений на гибкость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на	трудолюбия и упорства в	

			бег).			гибкость.	достижении поставленной	
35	21.11пн- 25.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности
36	21.11пн- 25.11пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
37	28.11пн- 02.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
38	28.11пн- 02.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники: лазания по канату, упражнения на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на бревне.		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
39	28.11пн- 02.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		достижения результата.

			(прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).			выполнить упражнения на брусьях;		
40	05.12пн-09.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
41	05.12пн-09.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
42	05.12пн-09.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль развития силовых качеств. Совершенствование техники упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;		
43	12.12пн-16.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Контроль	Контроль техники: упражнений на бревне, на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне, на перекладине.		
44	12.12пн-16.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники Совершенствование техники упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;		

45	12.12пн- 16.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег).	Контроль	Контроль техники Лазания по канату, контроль техники упражнения на гибкость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость.		
46	19.12пн- 23.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
47	19.12пн- 23.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		Контроль техники упражнений на бревне	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.		
48	19.12пн- 23.12пт		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		Контроль техники упражнений на бревне	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.		
49	26.12пн- 27.12пт		Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения
50	09.01пн- 13.01пт		Равномерный бег (11 мин). Чередование	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном		

			бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.			темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
51	09.01пн-13.01пт		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
52	09.01пн-13.01пт		Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
53	16.01пн-20.01пт		Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
54	16.01пн-20.01пт		Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
55	16.01пн-20.01пт		Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
56	23.01пн-27.01пт		Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		

57	23.01пн- 27.01пт		Равномерный бег (18 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58	23.01пн- 27.01пт		Равномерный бег (19 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
59	30.01пн- 03.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
60	30.01пн- 03.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
61	30.01пн- 03.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
62	06.02пн- 10.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
63	06.02пн- 10.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплек сный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать		

						ходьбу с бегом		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
64	06.02пн-10.02пт		Равномерный бег (20 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м) Спортивные игры.	Комплексный	Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Чередовать ходьбу с бегом		
65	13.02пн-17.02пт		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
66	13.02пн-17.02пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
67	13.02пн-17.02пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
68	20.02пн-22.02пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
							Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
								Умение управлять эмоциями

			и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.			выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.	нравственных нормах.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69	20.02пн-22.02пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
70	27.02пн-03.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71	27.02пн-03.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
72	27.02пн-03.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по	потребностей, ценностей и	

						кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	чувств.	освоенных знаний и имеющегося опыта.
73	06.03пн-10.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
74	06.03пн-10.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
75	06.03пн-10.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		

76	13.03пн- 17.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках.		
77	13.03пн- 17.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
78	13.03пн- 17.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
79	20.03пн- 23.03пт		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых

80	20.03пн- 23.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку
81	20.03пн- 23.03пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
82	03.04пн- 07.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
83	03.04пн- 07.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
84	03.04пн- 07.04пт		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		

			Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.		ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	о выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85	10.04пн-14.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
86	10.04пн-14.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.		
87	10.04пн-		Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:		

	14.04пт		упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		ние техники передачи и ловли мяча.	самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.		
88	17.04пн- 21.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствова ние техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.. Знать правила игры.		
89	17.04пн- 21.04пт		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбин ированн ый	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствова ние техники бега с низкого старта. Совершенствова ние техники бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
90	17.04пн- 21.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Комбин ированн ый	Совершенствова ние техники бега на короткие дистанции. Совершенствова ние техники	Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие	Развитие самостоятельности и	Упражнений. Умение объяснять ошибки при

			Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		метания мяча. Развитие силовых качеств.	дистанции.	личной ответственности за	выполнении упражнений.
91	24.04пн-28.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
92	24.04пн-28.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
93	24.04пн-28.04пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
94	02.05пн-05.05пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
95	02.05пн-05.05пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять		Умение планировать

			в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
96	02.05пн-05.05пт		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции; выполнять метание мяча на дальность.		
97	10.05пн-12.05пт		Повторение пройденного материала					
98	10.05пн-12.05пт		Повторение пройденного материала					
99	10.05пн-12.05пт		Повторение пройденного материала					
100	15.05пн-19.05пт		Повторение пройденного материала					
101	15.05пн-19.05пт		Повторение пройденного материала					
102	15.05пн-19.05пт		Повторение пройденного материала					

Приложения к программе.

Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий для обучающихся 6 классов

А: -развитие силы и силовой выносливости.

- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в подтягивании и лазанию по канату.
- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в упорах.
- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

Б- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.

- 1- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.
- В: - развитие гибкости
- 1- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

6 класс

А-1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х16 (м), 2х14(д)
2. Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (10 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 4 под (мах) раз.
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом.) - 8раз (М, Д)
8. Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)

А-2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. -2х15 (м) 2х10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги. -5х5(м) 3х5(д).
1. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2х35р(м,)(д)
3. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 4под. (м) 3 под (д).
4. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу одновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м) 3под (д)
5. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х15р(м) 2х12(д)
6. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись. -13 раз (м,д)

А-3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 22р (м) 17р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. -2х15р(м) 2х12(д). Вращение прямыми ногами -10 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. -15р (м) 13р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики). -17р (м) 15р (д).

Б-1

1. Многоскоки. 5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед. 5х10м (м) 3х10 м (д).
3. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).

4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)

В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками)

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Обучающейся научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.