Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Муслюмкинская средняя общеобразовательная школа»

Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО заместитель директора по УР директор МБОУ «Муслюмкинская СОШ»

протокол №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2021 МБОУ «Муслюмкинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Ш.Абдуллина/

руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

/Сафиуллина Л.Н./ /Л.В.Шишкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6 класса

Гатауллина Равиля Рафаиловича,

учителя первой квалификационной категории

2021 -2022 учебный год

Данная рабочая программа разработана для преподавания предмета «Физическая культура» в 6 классе.

Документы, на основании которых составлена программа:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897); Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577); письма МОиН РТ от»; Примерной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура»; Примерной программе общего образования по 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов физической культуре, составители В.И.Лях, М.Я. Виленский – Москва.: Просвещение, 2014 г.

Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на г.г. ;

Учебного плана МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на 2021-2022 учебный год; протокол педсовета №1 от \_\_\_ .08.2021 г.;

Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС НОО и ООО; протокол педсовета №1 от 24.08.2016;

Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию. (Приказ Минобрнауки России от 18.07.2016. № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

**Место предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель) при 2-х часовой учебной недельной нагрузке. (Учебный план для 5-9 класса по ФГОС ООО (Вариант 5)). 1 час физической культуры во время внеурочной деятельности в секциях.

**Содержание учебного предмета по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **История и современное развитие физической культуры**  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения  *Современные Олимпийские игры:* Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности | **1** |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров | в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки | в процессе занятий |
| *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; |
| Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени | в процессе занятий |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание | в процессе занятий |
| Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой( выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью): требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе | **1** |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) |
| Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля | **1**  в процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без | 1 |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) | 2 |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  *Гимнастика с основами акробатики*  Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами | 5 |
| Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  *Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). |
| *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов |
| *Упражнения на перекладине (мальчики):* Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*  Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
|  | ***Спортивные игры***  *Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. | *12* |
|  |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) |
|  | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой |
|  | Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0) |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков |
|  | Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:*  Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед | *10* |
|  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед |
|  | Нижняя прямая подача мяча через сетку |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
|  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
|  | Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: футбол*  Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | *4* |
|  |
|  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места |
|  | Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой |
|  | Выполнение углового удара |
|  | Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
|  | ***Национальные виды спорта***  Технико-тактические действия и правила: «Лапта» | *2*  *2* |
|  | Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук |
|  | Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке |
|  | Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком |
|  | Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням |
|  | Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов |
|  | Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам |
|  | ***Плавание***  Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении | *3* |
|  |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты |
|  | Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде |
|  | Правила соревнований и определение победителя |
|  | ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) | 9 |
|  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в длину сразбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
|  | ***Лыжные гонки***  Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.  Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие | 14 |
|  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***  ***Прикладная физическая подготовка:*** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения | в процессе занятий |
|  | ***Общефизическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
|  | ***Специальная физическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |

**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Предметные результаты** | | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| **ученик научится** | **ученик получит возможность научиться** |
| **Знания о физической культуре** | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | * *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;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. 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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* | **Регулятивные УУД**:  1.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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

Учебно – методическая литература:

1. [Учебник. Физическая культура. 5–7 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского.](http://www.school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=42189). – Москва, Просвещение, 2013.
2. Интернет-ресурсы: [referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/8700028744.html);[sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm.html); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

**Календарно-тематическое планирование для 6 класса (ФГОС ООО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема урока** | **Дата проведения** | |
| план | факт |
| 1 | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры 1 час***  **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры:***  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм* |  |  |
| 2 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов* Физическое совершенствование.**  ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).  **Физическая культура как область знаний*:*** *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим* |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. Беговые упражнения.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. **Физическая культура как область знаний:** *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* *понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья* |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Челночный бег 3х10м. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля* |  |  |
| 5 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* *исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени* |  |  |
| 6 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом» |  |  |
| 7 | Легкая атлетика**.** Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей |  |  |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 9 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Прикладная физическая культура: преодоление препятствий разной сложности: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции**.**Бег в равномерном темпе 12 мин.Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в легкой атлетике. |  |  |
| 11 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. **Общефизическая подготовка:** упражнения на развитие выносливости. **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях* |  |  |
| 12 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**.** Бег 1500 м на результат **Физическая культура как область знаний:** *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия* |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**.** Бег 2000м (б/у).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе* |  |  |
| 14 | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час***  **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и* без. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов*: *порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).* **Физическая культура как область знаний:** Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ |  |  |
| 15 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 5 часов***  **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Физическая культура как область знаний:**  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении* |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. **Физическая культура как область знаний:**  *Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки* |  |  |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения, ориентированные на развитие координации, силы и гибкости. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.* **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости* |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики**:** акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток* |  |  |
| 17 | Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов**.** Упражнения с гимнастической скакалкой |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»* |  |  |
| 18 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Упражнения, ориентированные на развитие силы и координации. |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики**.**  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения , передвижение в висах и упорах, лазание, перелезание, ползание. |  |  |
| 19 | Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в гимнастике. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики.** Ритмическая  гимнастика  с  элементами  хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения  на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей |  |  |
| 20 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** ***1 час***  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** ***Оценка эффективности занятий физической культурой***: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) |  |  |
| 21 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов***  **Физическое совершенствование.**  ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* |  |  |
| 22 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом.Эстафета с элементами баскетбола. |  |  |
| 23 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).  **Физическая культура как область знаний:** *Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.* |  |  |
| 24 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола |  |  |
| 25 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |  |  |
| 26 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола. |  |  |
| 27 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола |  |  |
| 28 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |  |  |
| 29 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |  |  |
| 30 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. |  |  |
| 31 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. |  |  |
| 32 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 33 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Плавание (3)***  **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием* |  |  |
| Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя |  |  |
| 34 | Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в плавании. |  |  |
| Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга». |  |  |
| 35 | Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло» |  |  |
| Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.Игра «Водный волейбол***».* Физическая культура как область знаний:***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО* |  |  |
| 36 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Лыжные гонки 14 часов***  **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.***  Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). **Физическая культура как область знаний:***Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности |  |  |
| Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок.Подвижная игра «Пустое место» **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО* |  |  |
| 37 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход*,* работа рук. Прохождение дистанции 1 км |  |  |
| 38 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств |  |  |
| 39 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок |  |  |
| 40 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной» |  |  |
| 41 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой*».* Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км |  |  |
| 42 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон.Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 1,5 – 2 км |  |  |
| 43 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 44 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км  **Физическая культура как область знаний.**  ***Современное представление о физической культуре***  Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки |  |  |
| 45 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов |  |  |
| Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия |  |  |
| 46 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км |  |  |
| Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия |  |  |
| 47 | Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия |  |  |
| Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона*.* Поворот упором. Лыжная эстафета. |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в лыжных гонках. |  |  |
| 50 | **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)**  *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания*, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств |  |  |
| *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания:*. Стретчинг, китайская гимнастика |  |  |
| *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры* (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) |  |  |
| 51 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 10 часов***  **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол**Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)* |  |  |
| 52 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |  |
| 53 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча  сверху двумя руками в парах  через зону и над собой. Упражнения по совершенствованию координационных способностей. |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  |  |
| 54 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам.  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. |  |  |
| 55 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Правила игры в волейбол. |  |  |
| 56 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. |  |  |
| 57 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля. |  |  |
| 58 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.  Правила игры в волейбол. |  |  |
| 59 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |  |
| 60 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |  |
| Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |  |
| 61 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часа***  Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)* |  |  |
| 62 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.  Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой. |  |  |
| Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. |  |  |
| 63 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:*Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. |  |  |
| 64 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1 |  |  |
| Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Игры и игровые задания 3:2, 3:3  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. |  |  |
| 65 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 4 часа***  Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции***.*** Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м |  |  |
| Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением. |  |  |
| 66 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м. |  |  |
| Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО* |  |  |
| 67 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат |  |  |
| Легкая атлетика Бег на средние дистанции***.*** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств |  |  |
| 68 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка***.*** Бег 1500 м на результат. |  |  |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). **Физическая культура как область знаний:** *Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров* |  |  |
| 69 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 2 часа* Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта.*** Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».* |  |  |
| Лапта.Ловля мяча двумя руками: летящий на уровне груди. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лапту». **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** *Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)* |  |  |
| 70 | Лапта.Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Технико-тактические действия и правила. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| Лапта.Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой.Игра по упрощенным правилам. |  |  |