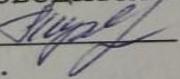
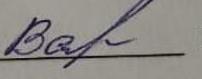


|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г.<br/>Руководитель ШМО:<br/><br/>Р.Х.</p> | <p>Согласовано<br/>Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ» «26» августа 2022г.</p> <p><br/>Валиева Ф.М.</p> | <p>Утверждено<br/>Директор МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ»<br/>Приказ № 80 от «26»<br/>августа 2022г.<br/><br/>Мирзапова<br/>ГА</p> |
|---|---|---|

**МБОУ «Татарско-Толкинская средняя общеобразовательная школа» ЧМР РТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович

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

| Название раздела                    | Предметные результаты  |  | Метапредметные результаты  |
|-------------------------------------|--|--|--|
|                                     | ученик научится  | ученик получит возможность научиться   |  |
| <b>Знания о физической культуре</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• 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;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>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.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  |  |  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• 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;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• 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;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>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.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>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</p> |

|                                     |   |  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|
|                                     | развития основных физических качеств.   |  | <p>согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>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.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>   |
| <b>Физическое совершенствование</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• проплыть учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>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.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>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.</p> <p>2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul> |  | <p>ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</li> </ol> |
|--|---|--|--|

#### **Личностные результаты:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

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

| Название раздела                              | Краткое содержание   | Количество часов   |
|---|--|--------------------|
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b> | <p><b>История и современное развитие физической культуры</b><br/> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения<br/> <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> | <b>1</b>           |
|   | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b><br><i>Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</i><br><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;   | в процессе занятий |
|   | 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   | в процессе занятий |

|  |   |                    |
|--|---|--------------------|
|  | <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание)</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>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</p>  | в процессе занятий |
| <b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> | <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>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</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодаания» (пробы Генча и Штанге)</p> | 1<br>1<br>1<br>1   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                      | <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>   | 1<br>2<br>1<br>5   |

|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; сосок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p><u>Упражнения на перекладине (мальчики):</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад сосок</p> <p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u></p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): насок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок 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 сосок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> | 12 |
|  | <b><u>Спортивные игры</u></b>   |    |
|  | <u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u>  |    |
|  | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.  |    |
|  | 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   |    |
|  | <u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u>  | 10 |
|  | Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед   |    |
|  | 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   |    |

|  |   |            |
|--|---|------------|
|  | <i>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</i><br>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 способами 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  |            |
|  | <b>Национальные виды спорта</b><br><i>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</i>   | 2<br>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 мишениям   |            |
|  | Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов  |            |
|  | Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам   |            |
|  | <b>Плавание</b><br>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании 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   |            |
|  | <b>Легкая атлетика</b><br><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)                                     | 9          |
|  | <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |            |
|  | <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; <u>метание набивного мяча(1 кг)</u> на результат |            |
|  | <b>Лыжные гонки</b><br><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.<br><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие                                    | 14         |
|  | <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b><br><u>Прикладная физическая подготовка:</u> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;  | в процессе |

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения  | занятий |
|  | <p><b><i>Общеефизическая подготовка</i></b><br/> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>   |         |
|  | <p><b><i>Специальная физическая подготовка</i></b><br/> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p> |         |

Учебно – методическая литература:

1. УМК (под ред.М.Я. Виленского: Просвещение, 2013)
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

Программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель) при 2-х часовой учебной недельной нагрузке.

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

| № | Изучаемый раздел, тема урока   | Дата проведения |      | Примечания |
|---|--|-----------------|------|------------|
|   |  | план            | факт |            |
| 1 | <b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b><br><b>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</b>                              | 2.09            |      |            |
| 2 | <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов Физическое совершенствование.</b><br><b>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</b> | 7.09            |      |            |
| 3 | <b>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</b>   | 9.09            |      |            |
| 4 | <b>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</b>   | 14.09           |      |            |
| 5 | <b>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</b>  | 16.09           |      |            |
| 6 | <b>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</b>  | 21.09           |      |            |
| 7 | <b>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</b>   | 23.09           |      |            |
| 8 | <b>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»,</b>  | 28.09           |      |            |

|    |  |       |  |  |
|----|--|-------|--|--|
|    | <u>подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей  |       |  |  |
| 9  | <u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. <u>Прикладная физическая культура:</u> преодоление препятствий разной сложности: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.<br>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей   | 30.09 |  |  |
| 10 | <u>Легкая атлетика.</u> Бег на средние дистанции. <u>Бег в равномерном темпе 12 мин.</u> Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»<br><u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в легкой атлетике.  | 5.10  |  |  |
| 11 | <u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе 15 мин. <u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения на развитие выносливости. <u>Физическая культура как область знаний:</u> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</u>  | 7.10  |  |  |
| 12 | <u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат <u>Физическая культура как область знаний:</u> <u>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью:</u> субъективные и объективные показатели самочувствия  | 12.10 |  |  |
| 13 | <u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).<br><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Подготовка к занятиям физической культурой:</u> требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе  | 14.10 |  |  |
| 14 | <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</u><br><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</u> <u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</u> комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов:</u> порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). <u>Физическая культура как область знаний:</u> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ  | 19.10 |  |  |
| 15 | <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 5 часов</u><br><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно - оздоровительная деятельность.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> 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. <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. <u>Физическая культура как область знаний:</u> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении.</u> Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки | 21.10 |  |  |
| 16 | <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. . Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения, ориентированные на развитие координации, силы и гибкости.   | 26.10 |  |  |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
|    | <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок</u>: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. <b>Физическая культура как область знаний:</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</p>   |       |  |
|    | <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (<u>мальчики-упражнения на перекладине</u>: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад сосок; <u>девочки - упражнения на гимнастическом бревне</u>: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; сосок прогнувшись). <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГТ и физкультминуток</u></p>  |       |  |
| 17 | <p>Гимнастика с основами акробатики. <u>Опорные прыжки</u>: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</u>: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p><u>Опорные прыжки</u>: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <b>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний:</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</p>  | 28.10 |  |
| 18 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (<u>на разновысоких девочки</u>) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом). <u>Организующие команды и приемы</u>: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Упражнения, ориентированные на развитие силы и координации.</p> <p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u>: комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка</u>: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения , передвижение в висах и упорах, лазание, перелезание, ползание.</p> | 9.11  |  |
| 19 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (<u>девочки</u>): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики)</u>. <u>Организующие команды и приемы</u>: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u>: упражнения на развитие специальных физических качеств в гимнастике.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). <u>Прикладная физическая подготовка</u>: упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</p>                        | 11.11 |  |
| 20 | <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b></p>   | 16.11 |  |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
|    | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой:</b> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)   |       |  |
| 21 | <b>Физическое совершенствование.</b> <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов</i><br><b>Физическое совершенствование.</b><br><i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</i> | 18.11 |  |
| 22 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.  | 23.11 |  |
| 23 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах). <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Техника движений и ее основные показатели:</i> понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.   | 25.11 |  |
| 24 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола   | 30.11 |  |
| 25 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  | 2.12  |  |
| 26 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола.  | 7.12  |  |
| 27 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола  | 9.12  |  |
| 28 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  | 14.12 |  |
| 29 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).<br>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>  | 16.12 |  |
| 30 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.<br><u>Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.  | 21.12 |  |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
| 31 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u><br/> <u>Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u></p> <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.<br/> <u>Общефизическая подготовка:</u> Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</p>  | 23.12 |  |  |
| 32 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.</p>   | 28.12 |  |  |
| 33 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3)</b></p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания.</b> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя</p>   | 13.01 |  |  |
| 34 | <p>Плавание. <u>Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.</u> Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</p> <p><u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в плавании.</p> <p>Плавание. <u>Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении.</u></p> <p>Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга».</p>  | 18.01 |  |  |
| 35 | <p>Плавание. <u>Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног.</u> Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»</p> <p>Плавание. <u>Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Игра «Водный волейбол». <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u></p>   | 20.01 |  |  |
| 36 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 14 часов</b></p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.</b></p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности</p> <p>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место» <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u></p> | 25.01 |  |  |
| 37 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км   | 27.01 |  |  |
| 38 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.   | 1.02  |  |  |

|    |   |                 |  |  |
|----|---|-----------------|--|--|
|    | Развитие двигательных качеств   |                 |  |  |
| 39 | <u>Лыжные гонки.</u> Передвижения на лыжах разными способами: <u>Одновременный двухшажный ход.</u><br>Встречная эстафета без палок  | 3.02            |  |  |
| 40 | <u>Лыжные гонки.</u> Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.<br>Подвижная игра «За мной»  | 8.02            |  |  |
| 41 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой».</u> Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км   | 10.02           |  |  |
| 42 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» на склон.</u> Подвижная игра «По местам» <u>Прохождение дистанции 1,5 – 2 км</u>  | 15.02           |  |  |
| 43 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках.</u> Одновременный одношажный ход.   | 17.02           |  |  |
| 44 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км<br><b>Физическая культура как область знаний.</b><br><i>Современное представление о физической культуре</i> <u>Физическое развитие человека:</u> характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки   | 22.02           |  |  |
| 45 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Подъем «елочкой» на склон.</u> Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов<br><u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u><br>Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия   | 24.02           |  |  |
| 46 | <u>Лыжные гонки.</u> Передвижения на лыжах различными способами: <u>Бег на лыжах 2 км на результат.</u><br>Развитие выносливости 1 км<br><u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u> Перелезание на лыжах через препятствия   | 1.03            |  |  |
| 47 | <u>Лыжная подготовка.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Торможение «упором» (полуплугом).</u><br>Спуски в тройках. <u>Перелезание на лыжах через препятствия</u><br><u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Торможение «упором» (полуплугом) со склона.</u> <u>Поворот упором.</u> Лыжная эстафета.   | 3.03            |  |  |
| 48 | <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»  | (8.03)<br>10.03 |  |  |
| 49 | <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижения на лыжах разными способами. <u>Прохождение дистанции 3,5 км</u><br><u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в лыжных гонках.  | 10.03           |  |  |
| 50 | <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b><br><u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,</u> ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств<br><u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания:</u> <u>Стретчинг, китайская гимнастика</u><br><u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) | 15.03           |  |  |

|    |  |                |  |  |
|----|--|----------------|--|--|
| 51 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 10 часов</b></p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</b> Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол</p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u></p> | 17.03          |  |  |
| 52 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойки и передвижения игрока. <u>Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.</u></p> <p>Стойка игрока. <u>Передача мяча сверху двумя руками на месте.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>   | 22.03          |  |  |
| 53 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: <u>Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей. <u>.передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  | 24.03          |  |  |
| 54 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе.</p>   | 7.04           |  |  |
| 55 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.  | 12.04          |  |  |
| 56 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов:</u> прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.  | 14.04          |  |  |
| 57 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола<br><u>нижняя прямая подача мяча в заданную зону.</u> Правила самоконтроля.  | 19.04          |  |  |
| 58 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</u> Игра по упрощенным правилам.</p> <p><u>. Тактика свободного нападения.</u> Правила игры в волейбол.</p>  | 21.04          |  |  |
| 59 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов:</u> прием, передача, нападающий удар. <u>Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  | 26.04          |  |  |
| 60 | <p>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)</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>  | 28.04          |  |  |
| 61 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часа</b></p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. <b>Физическая</b></p>  | (3.05)<br>5.05 |  |  |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
|    | <b>культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>   |       |  |
| 62 | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой.</p> <p><u>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой.</u> Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.</p>   | 5.05  |  |
| 63 | <u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  | 10.05 |  |
| 64 | <p><u>Угловой удар.</u> Игры и игровые задания 2:1, 3:1 3:2, 3:3</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>   | 12.05 |  |
| 65 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 4 часа</b></p> <p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u></p> <p>Финиширование. <u>Челночный бег 3x10 м</u></p> <p><u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.</p>  | 17.05 |  |
| 66 | <p><u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в высоту. Метание малого мяча. <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> Метание теннисного мяча с места <u>на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u></p> <p><u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.</p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</p>  | 19.05 |  |
| 67 | <p><u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u></p> <p><u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</p>   | 24.05 |  |
| 68 | <p><u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</p> <p>Бег 2000 м (б/у). <u>Физическая культура как область знаний:</u> <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе:</u> правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>  | 26.05 |  |
| 69 | <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 2 часа</b></p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта.</b> Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u></p> <p><u>Лапта.</u> <u>Ловля мяча двумя руками:</u> летящий на уровне груди. <u>Способы держания биты (хват).</u> Правила игры в «Лапту». <u>Способы спортивной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Организация досуга средствами физической культуры:</u> физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p> | 31.05 |  |
| 70 | <u>Лапта.</u> <u>Ловля мяча двумя руками:</u> выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> <u>Технико-тактические действия и правила.</u> Игра по упрощенным правилам.   | 31.05 |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p><u>Лапта.</u> Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой.Игра по упрощенным правилам.</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|