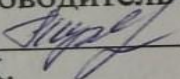
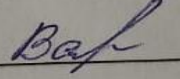




| | | |
|--|--|--|
| <p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г. Руководитель ШМО:  Тухфатуллина Р.Х.</p> | <p>Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» «26» августа 2022г.  Валиева Ф.М.</p> | <p>Утверждено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

МБОУ «Татарско-Толкишская 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 | |
| Знания о физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> характеризовать <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> характеризовать <i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> | <p>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.</p> <p>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</p> <p>Коммуникативные УУД 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; | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>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;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> | <p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Познавательные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Коммуникативные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| | 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> |
| Физическое совершенствование | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> | <p>Регулятивные УУД:</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>Познавательные УУД</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"> • 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; | | <p>ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</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 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> |
|--|---|--|--|

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 |
|---|--|--------------------|
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ | История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> 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 |
| | <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; | |
| | 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 | |

| | | |
|--|---|--------------------|
| | <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> 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 |
| | Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УТГ и физкультминуток | |
| | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; | в процессе занятий |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | 1 |
| | 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 <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 5 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | <p><u>Организирующие 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> <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; соскок 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 соскок</p> <p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> 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.</p> <p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> | |
| | <p><i>Спортивные игры</i></p> <p><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.</p> | <u>12</u> |
| | 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 | |
| | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u> Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p> | <u>10</u> |
| | 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 | |

| | | |
|--|--|----|
| | <u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u> | 4 |
| | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | |
| | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собаи 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 | 2 |
| | <u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u> | 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 | 3 |
| | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении | |
| | 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 | 9 |
| | <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) | |
| | <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 (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 | 14 |
| | Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. | |
| | <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие | |
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | |
| | Прикладная физическая подготовка: 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 |
| | Общefизическая 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) | |

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 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: <u>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</u> | 2.09 | | |
| 2 | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).</u> Физическая культура как область знаний: <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u> | 7.09 | | |
| 3 | <u>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</u> | 9.09 | | |
| 4 | <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u> | 14.09 | | |
| 5 | <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</u> | 16.09 | | |
| 6 | <u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.</u> <u>Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u> | 21.09 | | |
| 7 | <u>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</u> | 23.09 | | |
| 8 | <u>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»,</u> | 28.09 | | |

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

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| | <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>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</i></p> | | | |
| | <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i></p> | | | |
| 17 | <p><u>Гимнастика с основами акробатики. 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) – <u>комбинации из ранее изученных элементов</u>. Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p><u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Общefизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</i></p> | 28.10 | | |
| 18 | <p><u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочках) -</u> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок 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 соскок 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: полоса препятствий,</u> включающая разнообразные прикладные упражнения, передвижение в висах и упорах, лазание, перелезание, ползание.</p> | 9.11 | | |
| 19 | <p><u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (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> | 11.11 | | |
| | <p><u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение.</u> 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> | | | |
| 20 | <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</p> | 16.11 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> : 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: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u> | 18.11 | | |
| 22 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола. | 23.11 | | |
| 23 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).</u> Физическая культура как область знаний: <u>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</u> | 25.11 | | |
| 24 | Спортивные игры. 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).</u> Подвижная игра с элементами баскетбола | 30.11 | | |
| 25 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 2.12 | | |
| 26 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>ведение мяча</u> в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола. | 7.12 | | |
| 27 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>ведение без сопротивления</u> защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола | 9.12 | | |
| 28 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Ведение мяча с изменением направления. движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 14.12 | | |
| 29 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Броски двумя руками с места после ведения и ловли,</u> с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Броски двумя руками в движении после ведения,</u> 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. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <u>Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок.</u> Правила игры в баскетбол. <u>Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола. | 21.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 31 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u> Спортивные игры. <u>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.</u> | 23.12 | | |
| 32 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</u> Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.</u> | 28.12 | | |
| 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 Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя | 13.01 | | |
| 34 | <u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u> <u>Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в плавании.</u> <u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</u> Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга». | 18.01 | | |
| 35 | <u>Плавание. 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» <u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Игра «Водный волейбол». Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО | 20.01 | | |
| 36 | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 14 часов Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> 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 <u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место»</u> Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО | 25.01 | | |
| 37 | <u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук.</u> Прохождение дистанции 1 км | 27.01 | | |
| 38 | <u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> | 1.02 | | |

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

| | | | | |
|----|---|----------------|--|--|
| 51 | <p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 10 часов</p> <p>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</p> <p>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</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 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <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.</p> | 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 | <p>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.</p> | 12.04 | | |
| 56 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.</p> | 14.04 | | |
| 57 | <p>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</p> <p><u>нижняя прямая подача мяча в заданную зону.</u> Правила самоконтроля.</p> | 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. Правила игры в волейбол.</u></p> | 21.04 | | |
| 59 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> | 26.04 | | |
| 60 | <p>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. <u>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u></p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> | 28.04 | | |
| 61 | <p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часа</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. Физическая</p> | (3.05) 5.05 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| | культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u> | | | |
| 62 | <u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</u> <u>Остановка летящего мяча</u> внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. <u>Ведение мяча</u> по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. <u>Удары по катящемуся мячу</u> средней частью подъема. | 5.05 | | |
| 63 | <u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам</u> указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 10.05 | | |
| 64 | <u>Угловой удар.</u> Игры и игровые задания 2:1, 3:1 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 12.05 | | |
| 65 | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 4 часа <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> <u>Финиширование. Челночный бег 3х10 м</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением. | 17.05 | | |
| 66 | <u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м. <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> 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 | 19.05 | | |
| 67 | <u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> <u>Общefизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u> | 24.05 | | |
| 68 | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 1500 м на результат. 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 | 26.05 | | |
| 69 | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 2 часа Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта. <u>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лептой».</u> <u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: летящий на уровне груди. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лепту».</u> Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) | 31.05 | | |
| 70 | <u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> <u>Технико-тактические действия и правила.</u> Игра по упрощенным правилам. | 31.05 | | |

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