

Рассмотрено
руководитель ШМО
_____/Е.Н. Долгова/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2020г.

Согласовано
заместитель директора по
УР МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/М.Н.Липатова/
« 25 » августа 2020 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/А.В. Алексеев/
Приказ № 58 от
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6 класса

Кирилловой Надежды Дмитриевны,
учителя первой квалификационной категории
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»
Чистопольского муниципального района РТ

Пояснительная записка

. Рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2025 годы, утвержденной приказом № от августа 202 года

- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 55 от 31 августа 2020 года

- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

В соответствии с Учебным планом МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 6 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

Цели и задачи учебного предмета

Основная цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные

единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты:

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций

с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами).

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;

потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы).

Метапредметные результаты

Коммуникативные результаты

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- 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. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Регулятивные результаты

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
 - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - 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. Обучающийся сможет:
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
 - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
 - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
 - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Предметные результаты

Ученик сможет:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

Знание о физической культуре (3 часа в процессе уроков (в течении учебного года))

История физической культуры: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия): Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Организуемые команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

Гимнастика (18 часов: 18 во 2 четверти)

Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе;

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.

Легкая атлетика (21 часа: 11 в 1 четверти, 10 в 4 четверти)

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей) мишени.

Лыжная подготовка (18 часов: 18 в 3 четверти)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

Баскетбол (18 часов: в 15 часов в 1 четверти, 3 часа в 4 четверти)

Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Волейбол (18 часов: 11 часов в 3 четверти, 7 часов в 4 четверти)

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

Футбол (мини-футбол) (в процессе уроков в разделе легкая атлетика)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

Плавание (3 часа: 3 часа в 2 четверти)

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Проплывание. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и сеток. Правила техники безопасности.

Гандбол (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Основы туристической подготовки (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.

Нормативы (3 часа: 1 час 1,3,4 четверти)

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование

6 класс

3 ч. в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Знания о физической культуре	3	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	18	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовкой). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
3	Легкая атлетика	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>

			<p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>
4	Лыжная подготовка	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
5	Баскетбол	18	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	18	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство</p>

			игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	Футбол	12 в процессе урока	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	Плавание	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием.
9	Гандбол	3	Изучать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
10	Туризм	3	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
11	Нормативы	3	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	105	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Кол- во часов	Дата проведения по	
			плану	факту
Ич. 1	Л/А ТБ История физической культуры (л/а) Высокий старт.	11 1	03.09	
2	Зачет: бег с ускорением до 30 метров. Игра футбол.	1	05.09	
3	Бег с ускорением 50–60 м. Игра одними мяч.	1	07.09	
4	Зачет: бег на 60 метров. Остановка катящегося мяча.	1	10.09	
5	Бег на средние дистанции. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	12.09	
6	Зачет: прыжок в длину с места. Игра футбол.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	17.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1	19.09	
9	Метание малого мяча. Игра футбол.	1	21.09	
10	Зачет: метание малого мяча с 3-4 шагов. Игра с заданиями.	1	24.09	
11	Зачет: Бег на 1000м. Игра футбол.	1	26.09	
12	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	28.09	
13	С/И. Баскетбол. ТБ Стойка и передвижения игрока.	15 1	01.10	
14	Ведение мяча на месте.	1	03.10	
15	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	05.10	
16	Ведение два шага бросок.	1	08.10	
17	Зачет: прыжки в длину с места. Учебная игра.	1	10.10	
18	Действия игроков в защите.	1	12.10	
19	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1	15.10	
20	Зачет: Подтягивание. Учебная игра.	1	17.10	
21	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	19.10	
22	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	22.10	
23	Бросок в кольцо с разных точек.. Зачет: штрафной бросок.	1	24.10	
24	Игра (2 х 2, 3 х 3).	1	26.10	
25	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1	29.10	
26	Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	31.10	
27	Зачет: подтягивание. Игра в мини-баскетбол.	1	09.11	
Пч. 28	Гимнастика ТБ Акробатика. Кувырок вперед.	18 1	12.11	
29	Кувырок вперед и назад.	1	14.11	
30	Наклон вперед сидя. Стойка на лопатках.	1	16.11	
31	Акробатические элементы 2-3.	1	19.11	
32	Мост из положения стоя с помощью.	1	21.11	

33	Зачет: акробатическая комбинация 4-5 элементов.	1	23.11	
34	Висы. Строевые упражнения.	1	26.11	
35	Зачет: подтягивание. Развитие силовых способностей	1	28.11	
36	Вис согнувшись, вис прогнувшись, Смешанные висы.	1	30.11	
37	Подъем переворотом махом одной толчком другой.	1	03.12	
38	Подъем переворотом махом одной толчком другой.	1	05.12.	
39	Выполнение строевых упражнений на технику.	1	07.12	
40	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	10.12	
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	12.12	
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	14.12	
43	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>).	1	17.12	
44	ОРУ с обручем.	1	19.12.	
45	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>).	1	21.12	
	Плавание ТБ	3	24.12	
46	Краткая характеристика вида спорта.	1		
47	Техника облегченных способов плавания	1	26.12	
III ч 48	Плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	11.01	
	Л/П ТБ	18	14.01	
49	Скользкий шаг.	1		
50	Попеременный двушажный ход.	1	16.01	
51	Попеременный двушажный ход.	1	18.01	
52	Зачет: попеременный двушажный ход.	1	21.01	
53	Одновременный двушажный ход.	1	23.01	
54	Одновременный бесшажный ход	1	25.01	
55	Зачет: одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	28.01	
56	Спуски в средней стойке.	1	30.01	
57	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	01.02	
58	Зачет: лыжные гонки 1 - 2 км.	1	04.02	
59	Круговая эстафета.	1	06.02	
60	Лыжная эстафета.	1	08.02	
61	Зачет: спуски основной стойке.	1	11.02	
62	Подъем в гору скользящим шагом.	1	13.02	
63	Торможение и повороты «плугом».	1	15.02	
64	Подъема «елочкой».	1	18.02	
65	Зачет: подъема «елочкой».	1	20.02	
66	Прохождение дистанции 2 - 2,5 км.	1	22.02	
67	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	25.02	
68	С/И. Волейбол. ТБ Остановка, повороты. Стойки и передвижения игрока.	11 1	27.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками	1	01.03	
70	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	04.03	
71	Освоение техники нижней подачи.	1	06.03	
72	Освоение техники нижней подачи.	1	08.03	
73	Зачет: передача мяча сверху двумя руками.	1	11.03	
74	Зачет: нижняя прямая подача мяча.	1	13.03	
75	Верхняя прямая подача мяча.	1	15.03	

76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	18.03	
77	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	20.03	
IVч 78	Передача мяча сверху двумя руками в тройках.	1	01.04	
79	С/И. Волейбол.ТБ Передача мяча сверху двумя руками после перемещения	7 1	03.04	
80	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	05.04	
81	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1	08.04	
82	Верхние, нижние передачи.	1	10.04	
83	Нижняя прямая подача.	1	12.04	
84	Игра по упрощенным правилам.	1	15.04	
85	Учебная игра.	1	17.04	
86	С/И. Баскетбол ТБ Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи.	3 1	19.04	
87	Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.	1	22.04	
88	Игра по упрощенным правилам.	1		
89	Гандбол.ТБ История гандбола.	3 1	24.04	
90	Основные правила игры в гандбол.	1	26.04	
91	Овладение техникой бросков мяча.	1	29.04	
92	Л/А ТБ Прыжки в высоту	10 1	01.05	
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	03.05	
94	Зачет: прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	06.05	
95	Зачет: бег 60 метров.	1	08.05	
96	Метание теннисного мяча на дальность.	1	10.05	
97	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1	13.05	
98	Зачет: метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1	15.05	
99	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	17.05	
100	Кроссовая подготовка.	1	20.05	
101	Зачет: бег 1500-2000 км	3 1	22.05	
102	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	24.05	
103	Основы туристической подготовки.ТБ Спортивное ориентирование.	3 1	27.05	
104	Преодоление полосы препятствий	1	29.05	
105	Снаряжение для похода. Установка платки. В поход.	1	31.05	

Лист изменений в календарно-тематическом планировании

[illegible]

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
- бкл**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин\раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча \см\	430	350	305	425	355	315