

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бухарайская основная общеобразовательная школа»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
Ильницкий В.А.  
Протокол № 1 от 16.08.2022

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
Л.Р.Шигабетдинова  
29.08.2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Бухарайская ООШ»  
Р.А.Николаев  
31.08.2022

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6 класса  
учителя физкультуры  
первой квалификационной категории  
Николаева Руслана Александровича

2022

## Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● x арактеризов ать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современног о олимпийског о движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li>   <li>● x арактеризов ать исторически е вехи развития</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</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в</p>

	<p>занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности</li> </ul>	<p><i>отечественн ого спортивного движения, великих спортсменов , принесших славу российскому спорту;</i></p>	<p>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>	<p>мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное</p>
--	--	---	---	--

	<p>и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>		<p>многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве</p>
--	---	--	---

	<p>и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>			<p>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).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>о пределять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</li> <li>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.</li> <li>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,</li> </ol>	<p>1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p><i>физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><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</i></p>	<p>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><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 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</p>	<p>включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	---	--	---

	<p>отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 развития</li> </ul>	<p>подготовленности;</p> <p>● <i>n</i> проводить занятия физической культурой с использованием</p> <p>оздоровител ьной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечиват ь их оздоровител ьную направленнос ть;</p> <p>● <i>v</i> выполнять тестовые нормативы Всероссийск ого физкультурн о-спортивного комплекса «Готов к</p>	<p>– ИКТ)</p>	
--	---	---	---------------	--

	основных физических качеств.	<i>труду и обороне»;</i>		
<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</li> </ul>	<p style="text-align: center;">● <i>н реодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p style="text-align: center;">● <i>о существлять судейство по одному из осваиваемых видов</i></p>	<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</p>	<p>1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и</p>

	<p>показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплекс упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>● выполнять</li> </ul>	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● в           <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>● в           <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>● п           <ul style="list-style-type: none"> <li>ропливать учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li></ul>	<p>анalogии, 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 ориентации.</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 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-коммуникативных технологий (далее</p>	<p>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.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые</p>
--	---	--	--	---

	<p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в</li> </ul>	– ИКТ)	<p>включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению</p>
--	--	--------	--

	<p>беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>		<p>природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	--	--	--

	прохождения тренировочных дистанций;			
--	--	--	--	--

## Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения	1
	<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	1
	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  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;	в процессе занятий
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;	в процессе занятий
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений	в процессе занятий
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3	в процессе занятий

	ступени	
	<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>	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	
<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	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)	
	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1

	Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	в процессе занятий
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;	
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	
<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> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	100 4 1 2 1

<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><i>Опорные прыжки:</i> 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></p> <p>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><b><u>Спортивные игры</u></b></p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)</p>	<p>38</p> <p>16</p>

<p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой</p>	
<p>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</p>	
<p>Нападение быстрым прорывом (1:0)</p>	
<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков</p>	
<p>Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола</p>	
<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u></p>	<u>16</u>
<p>Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p>	
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку</p>	
<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	
<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>	
<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>	
<p>Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	
<p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u></p>	<u>6</u>
<p>Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений</p>	

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 стопы 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	
<p><b>Элементы единоборств</b>  Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него.</p> <p><b>Борьба в стойке. Передняя подножка.</b> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху.</p>	3
<p><b>Национальные виды спорта</b></p> <p><u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u></p> <p>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук</p>	6
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> Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении	6
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>  <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»	20
<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>  <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; <u>одновременный двухшажный и бесшажный ходы</u> ; 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	13

	<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><b>Прикладная физическая подготовка:</b> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	в процессе занятий
	<p><b>Общефизическая подготовка</b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

УМК (А.П. Матвеев., М.: Просвещение, 2017),(3 часа в неделю,102 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b>				
1	<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</b> <i>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</i>	1	3.09	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>				
2	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>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</i>	1	5.09	
3	<b>Легкая атлетика.</b> <i>Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование.</i> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Физическая подготовка, ее связь с</i>	1	7.09	

	<i>укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</i>		10.09	
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u>	1	12.09	
5	<u>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</u>	1	14.09	
6	<u>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»</u>	1	17.09	
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>	1	19.09	
8	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	21.09	
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	24.09	
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»</u>	1	26.09	
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых</u>	1	28.09	

	испытаниях			
12	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</u>	1	1.10	
13	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).</u> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</u>	1	3.10	
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>				
14	<b>Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> <u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без.</u> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ	1	05.10	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>				
15	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации:</b> <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. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u>	1	08.10	

16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации: <u>два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях.</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1	10.10	
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:</i> признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i></p>	1	12.10	
18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад сосок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; сосок прогнувшись). <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i></p>	1	15.10	
19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <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>	1	17.10	
20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Общefизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие</p>	1	19.10	

	основных двигательных качеств. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u>			
21	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом). <b>Организующие команды и приемы:</b> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей	1	22.10	
22	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. <b>Прикладная физическая подготовка:</b> <u>полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения	1	24.10	
23	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). <b>Организующие команды и приемы:</b> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	26.10	
24	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). <b>Прикладная физическая подготовка:</b> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей	1	7.11	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>				
25	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <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)	1	9.11	

**Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов**

26	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u></p>	1	12.11	
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	14.11	
28	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> <u>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</u>	1	16.11	
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча</u> в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола	1	19.11	
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	21.11	
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>ведение мяча</u> в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола.	1	23.11	
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>ведение без сопротивления</u> защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола	1	26.11	
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	28.11	
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Броски двумя руками</u> с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное	1	30.11	

	расстояние до корзины 3,60 м).			
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: 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>	1	3.12	
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.</u>	1	5.12	
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	7.12	
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> <u>Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u>	1	10.12	
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</u> <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u>	1	12.12	
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0)</u> <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</u>	1	14.12	
41	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.</u>	1	17.12	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (6)</b>				
42	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание.</b> <u>Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <u>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>	1	19.12	
43	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты.</u> Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1	21.12	
44	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.</u> Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»	1	24.12	

45	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении.</u> Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга».	1	26.12	
46	<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»	1	9.01	
47	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Игра «Водный волейбол». <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</b>	1	11.01	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b>				
48	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.</b> <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	1	14.01	
49	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок.</u> 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>	1	16.01	
50	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук.</u> Прохождение дистанции 1 км	1	18.01	
51	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u> <u>Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств	1	21.01	
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами:</u> <u>Одновременный двухшажный ход.</u> Встречная эстафета без палок	1	23.01	
53	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов.</u> Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной»	1	25.01	

54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км</u>	1	28.01	
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 1,5 – 2 км</u>	1	30.01	
56	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u>	1	1.02	
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км</u>	1	4.02	
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов</u>	1	6.02	
59	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	8.02	
60	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км</u>	1	11.02	
61	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	13.02	
62	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	15.02	
63	<u>Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1	18.02	
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	20.02	
65	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км</u>	1	22.02	

<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>					
66	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств		1	25.02	
67	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> : Стретчинг, китайская гимнастика		1	27.02	
68	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)		1	1.03	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов</b>					
69	<u>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол <u>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u>		1	4.03	
70	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> .		1	6.03	
71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Стойка игрока. <u>Передача мяча сверху двумя руками на месте</u> . Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		1	7.03	
72	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.		1	11.03	
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : <u>передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</u> . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		1	13.03	
74	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.		1	15.03	
75	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.		1	18.03	

76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	20.03	
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	22.03	
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля.</u>	1	3.04	
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	5.04	
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1	8.04	
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	10.04	
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> <u>Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	12.04	
83	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> <u>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	15.04	
84	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	17.04	
85	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов</b> <u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений.</u> Правила спортивных игры в футбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</b>	1	19.04	

86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</u> <u>Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1	22.04	
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой.</u> <u>Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.</u>	1	24.04	
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места.</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	26.04	
89	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1	29.04	
90	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	3.05	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов</b>				
91	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> <u>Финиширование. Челночный бег 3х10 м</u>	1	6.05	
92	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	8.05	
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту.</u> Метание малого мяча. <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1	10.05	
94	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> <u>Метание теннисного мяча</u> на дальность в коридор 5-6 м. <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</b>	1	13.05	
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	15.05	
96	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> <u>Общевоенно-спортивная подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	1	17.05	
97	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 1500 м на результат.	1	20.05	

98	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у). <u>Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u>	1	22.05	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 2 часов</b>				
99	<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>	1	24.05	
10 0	<u>Лапта. 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)	1	24.05	
10 1	<u>Лапта. Ловля мяча двумя руками:</u> выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	27.05	
10 2	<u>Лапта. Бросок мяча на точность</u> по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	28.05	
<b>Элементы единоборств. Технико-тактические действия 3 часа</b>				