

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Павлюковой Натальи Петровны
по физической культуре 6 класс а,б

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Павлюкова Наталья Петровна

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Учебник «Физическая культура» для 5 – 7 классов образовательных учреждений /В.И. Лях,; – 3 е изд.- М.: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5 -9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5 – е издание – М. : Просвещение, 2016
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3 – е издание – М. : Просвещение, 2019

г. Рославль

2022 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы РФ во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведения совместных занятий физической культуры и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнований;
- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса физическая культура:

Обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры, пионербол;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО;
- характеризовать великих спортсменов, приносящих славу российскому спорту;
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне общеучебных действий)
Знания и физической культуре (3 ч)	
Тема 1. «Знакомство с программным материалом и требованиями к его изучению» (1ч)	
Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	- обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 2. «Здоровый образ жизни» (1ч)	
Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; - приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 2. «История олимпийских игр» (1ч)	
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел I. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	
Тема 3. «Режим дня» (1 ч)	
Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов	- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между

<p>деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p>	<p>планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
<p>Тема 4. «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (1 ч)</p>	
<p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 5. «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (1ч)</p>	
<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей) Осознавать необходимость в здоровом образе жизни..
<p>Тема 6. «Оценка годовой динамики показателей физического развития» (1ч)</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:

	<p>1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Тема 7. «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» (1ч)	
<p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<p>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Раздел III. Оздоровительная физическая культура (3 ч)	
Тема 8. «Закаливание» (1ч)	
<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Тема 9. «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (1ч)	
<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p>	<p>- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п. 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но</p>

	<p>касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; б) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) с крестный бег на месте.</p> <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики (ч)	
Тема 10. «Спортивно – оздоровительная деятельность» (1 ч)	
Здоровый образ жизни современного человека.	- роль и значением спортивно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Практические занятия. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 11. Кувырок вперед в группировке (ч)	
Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «крестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Тема 12. Кувырок назад в группировке (ч)	
Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «крестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	<ul style="list-style-type: none"> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 13. Лазание по канату (ч)	
Упражнения в лазании по канату в три приёма.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); - разучивают технику лазанья по канату Осознавать необходимость в здоровом образе жизни. (по фазам движения и в полной координации).

Тема 14. Опорный прыжок (ч)	
Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; 6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 15. Упражнения на гимнастической перекладине (ч)	
Вис на согнутых руках, подтягивания в виси.	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ol style="list-style-type: none"> 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переверотом из вися стоя на согнутых руках. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 16. Броски набивного мяча (ч)	
Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Раздел VI. Лыжная подготовка (ч)	
Тема 17. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой (1 ч)	
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 18. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (ч)	
Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;

	- контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 19. Передвижение двухшажным попеременным ходом (ч)	
Передвижение двухшажным попеременным ходом	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 20. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (ч)	
Передвижение одновременным двухшажным ходом	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 21. Спуски и подъёмы на лыжах (ч)	
подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; - разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 22. Повороты на лыжах (ч)	
Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	- закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 23. Торможение плугом (ч)	
Торможение плугом	внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;

	<ul style="list-style-type: none"> - обучаются падению на бок, стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Раздел VII. Легкая атлетика (32ч)	
Тема 24. Правила поведения на занятиях легкой атлетики	
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 25. Метания мяча (ч)	
Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
Тема 26. Прыжки (ч)	
Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.
Тема 27. Беговые упражнения (ч)	
Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют

<p>с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Челночный бег</p>	<p>детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. - челночный бег 3*10 м. Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
<p>Раздел VIII. Спортивные игры (ч)</p>	
<p>Тема 28. Волейбол (ч)</p>	
<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>- закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 29. Баскетбол (ч)</p>	
<p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p>	<p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола; - играют в разученные подвижные игры Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 30. Футбол (ч)</p>	
<p>Удар по неподвижному мячу</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники</p>

<p>внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 31. ГТО (ч)</p>	
<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <p>Осознавать необходимость в здоровом образе жизни.</p>

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	5.1	5.4	6.1	5.4	6.1	6.8
3	Бег 1000м, мин.	5.00	6.00	7.00	5.40	6.40	7.40
4	Бег 60 м, секунд	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
5	Бег 2000 м, мин.	11.00	11.30	12.30	11.30	12.30	13.30
6	Прыжки в длину с места	185	170	160	175	160	150
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3	16	14	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
9	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
10	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа	23	21	15	23	21	15
11	Бег на лыжах 2 км, мин	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
12	Прыжок на скакалке, 1 мин. раз	110	100	80	115	105	90
13	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	300	280	240
14	Метание м. мяча на дальность (150 г)	28	23	18	25	20	15
15	Бросок набивного мяча(1кг),см	420	390	350	390	350	300

16	Прыжок в высоту с разбега	105	100	85	100	95	80
17	Поднимание ног в висе под углом 90 градусов	16	13	10	14	10	8

III. Календарно-тематическое планирование
Календарно тематическое планирование 6 класс а

Дата/ План 6А	Дата/ факт	Коррек тировк а	№п/п	№ по теме/ разделу	Тема урока
			Легкая атлетика 14 ч		
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Бег. Техника низкого старта.
04.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с низкого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
07.09			3	3	Строевые упражнения. Бег с низкого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
09.09			4	4	Строевые упражнения. Тестирование бег 30 м. Встречные эстафеты.
11.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
14.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
16.09			7	7	Строевые упражнения. Тестирование прыжкам с разбега. Игра «Волк во рву».
21.09			8	8	Что такое физическая культура.
23.09			9	9	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
25.09			10	10	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
28.09			11	11	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Два мороза»
30.09			12	12	Ознакомление с историей возникновения олимпийских игр.
02.10			13	13	Строевые упражнения. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
05.10			14	14	Здоровый образ жизни.
			Гимнастика 20 ч		
07.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
09.10			16	2	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тестирование челночного бега.
12.10			17	3	Строевые упражнения. Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату.
14.10			18	4	Тестирование броска набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».
16.10			19	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
19.10			20	6	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тестирование прыжка с места.
21.10			21	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
23.10			22	8	История Олимпийских игр.
26.10			23	9	Комплекс акробатики. Тестирование гибкости.
28.10			24	10	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.
30.10			25	11	Техника лазания по канату. Развитие силы.

09.11			26	12	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой
11.11			27	13	Осанка - здоровье школьника
13.11			28	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
16.11			29	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
18.11			30	16	Прыжки на скакалке. Техника лазания по канату. Развитие силы.
20.11			31	17	Режим дня.
23.11			32	18	Техника подтягиваний на перекладине. Прыжки на скакалке.
25.11			33	19	Лазание по гимнастической стенке. Тестирование прыжки на скакалке.
27.11			34	20	Лазание по канату. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине.
Волейбола 13 ч					
30.11			35	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.
02.12			36	2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
04.12			37	3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.
07.12			38	4	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
09.12			39	5	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
11.12			40	6	Тестирование передача мяча над собой двумя руками сверху. Игра пионербол.
14.12			41	7	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
16.12			42	8	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
18.12			43	9	Тестирование передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой. Игра пионербол.
21.12			44	10	Техника нижней прямой подачи. Игра пионербол.
23.12			45	11	Техника нижней прямой подачи. Игра пионербол.
25.12			46	12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра пионербол.
28.12			47	13	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра пионербол.
Лыжная подготовка 12 ч					
11.01			48	1	Т/Б на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
13.01			49	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
15.01			50	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
18.01			51	4	Попеременный одношажный ход на лыжах.
20.01			52	5	Одновременный одношажный ход на лыжах
22.01			53	6	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
25.01			54	7	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
27.01			55	8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
29.01			56	9	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах

01.02			57	10	Передвижение на лыжах и спуск «змейкой»
03.02			58	11	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.
05.02			59	12	Контрольный урок по лыжной подготовке
Баскетбола 23 ч					
08.02			60	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
10.20			61	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
12.02			62	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
15.02			63	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
17.02			64	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
19.02			65	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
22.02			66	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
24.02			67	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
26.02			68	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.
01.03			69	10	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
03.03			70	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
05.03			71	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
10.03			72	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
12.03			73	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
15.03			74	15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
17.03			75	16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
19.03			76	17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
22.03			77	18	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование сгибания и разгибания рук.
24.03			78	19	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование челночного бега.
26.03			79	20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
05.04			80	21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
07.04			81	22	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин.
09.04			82	23	Эстафеты с мячами. Тестирование бросков набивного мяча из-за головы
ГТО (10ч)					
12.04			83	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование прыжок с места.
14.04			84	2	Влияние занятий физической культуры на работу организма.
16.04			85	3	Бег. Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты.
19.04			86	4	Тестирование бросков мяча из-за головы. Эстафеты
21.04			87	5	Промежуточная аттестация (тестовая работа)

23.04			88	6	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Эстафеты.
26.04			89	7	Тестирование подъем туловища.
28.04			90	8	Тестирование наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.
30.04			91	9	Закаливание. Последовательность приемов закаливания.
05.05			92	10	Оценка годовой динамики показателей физического развития.
Легкая атлетика (5ч)					
12.05			93	1	Бег. Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.
14.05			94	2	Бег. Тестирование метания мяча на дальность.
17.05			95	3	Тестирование бег 30 м. Эстафеты.
19.05			96	4	Тестирование бег 60 м. Эстафеты.
21.05			97	5	Тестирование бег 500 м. Игра в футбол.
Футбол (5ч)					
24.05			98	1	Техника удара по неподвижному мячу с разбега. Игра в футбол.
26.05			99	2	Техника ведения мяча змейкой. Игра в футбол.
28.05			100	3	Техника ведения мяча змейкой. Игра в футбол.
30.05			101	4	Техника остановки катящегося мяча. Игра в футбол.
31.05			102	5	Техника остановки катящегося мяча. Игра в футбол.

Календарно тематическое планирование 6 класс Б

Дата/ План 6б	Дата/ факт	Коррек тировк а	№п/п	№ по теме/ разделу	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Бег. Техника низкого старта.
04.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с низкого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
07.09			3	3	Строевые упражнения. Бег с низкого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
09.09			4	4	Строевые упражнения. Тестирование бег 30 м. Встречные эстафеты.
11.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
14.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
16.09			7	7	Строевые упражнения. Тестирование прыжкам с разбега. Игра «Волк во рву».
21.09			8	8	Что такое физическая культура.
23.09			9	9	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
25.09			10	10	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
28.09			11	11	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Два мороза»
30.09			12	12	Ознакомление с историей возникновения олимпийских игр.
02.10			13	13	Строевые упражнения. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
05.10			14	14	Здоровый образ жизни.
Гимнастика 20 ч					
07.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
09.10			16	2	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тестирование челночного бега.
12.10			17	3	Строевые упражнения. Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату.
14.10			18	4	Тестирование броска набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».
16.10			19	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
19.10			20	6	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тестирование прыжка с места.
21.10			21	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
23.10			22	8	История Олимпийских игр.
26.10			23	9	Комплекс акробатики. Тестирование гибкости.
28.10			24	10	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.
30.10			25	11	Техника лазания по канату. Развитие силы.
09.11			26	12	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой

11.11			27	13	Осанка - здоровье школьника
13.11			28	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
16.11			29	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
18.11			30	16	Прыжки на скакалке. Техника лазания по канату. Развитие силы.
20.11			31	17	Режим дня.
23.11			32	18	Техника подтягиваний на перекладине. Прыжки на скакалке.
25.11			33	19	Лазание по гимнастической стенке. Тестирование прыжки на скакалке.
27.11			34	20	Лазание по канату. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине.
Волейбола 13 ч					
30.11			35	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.
02.12			36	2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
04.12			37	3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.
07.12			38	4	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
09.12			39	5	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
11.12			40	6	Тестирование передача мяча над собой двумя руками сверху. Игра пионербол.
14.12			41	7	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
16.12			42	8	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
18.12			43	9	Тестирование передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой. Игра пионербол.
21.12			44	10	Техника нижней прямой подачи. Игра пионербол.
23.12			45	11	Техника нижней прямой подачи. Игра пионербол.
25.12			46	12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра пионербол.
28.12			47	13	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра пионербол.
Лыжная подготовка 12 ч					
11.01			48	1	Т/Б на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
13.01			49	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
15.01			50	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
18.01			51	4	Попеременный одношажный ход на лыжах.
20.01			52	5	Одновременный одношажный ход на лыжах
22.01			53	6	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
25.01			54	7	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
27.01			55	8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
29.01			56	9	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
01.02			57	10	Передвижение на лыжах и спуск «змейкой»

03.02			58	11	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.
05.02			59	12	Контрольный урок по лыжной подготовке
Баскетбола 23 ч					
10.02			60	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
12.02			61	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
15.02			62	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
17.02			63	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
19.02			64	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
22.02			65	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
24.02			66	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
26.02			67	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
01.03			68	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.
03.03			69	10	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
05.03			70	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
10.03			71	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
12.03			72	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
15.03			73	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
17.03			74	15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
19.03			75	16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
22.03			76	17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
24.03			77	18	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование сгибания и разгибания рук.
26.03			78	19	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование челночного бега.
05.04			79	20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
07.04			80	21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
09.04			81	22	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин.
12.04			82	23	Эстафеты с мячами. Тестирование бросков набивного мяча из-за головы
ГТО (10ч)					
14.04			83	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование прыжок с места.
16.04			84	2	Влияние занятий физической культуры на работу организма.
19.04			85	3	Бег. Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты.
21.04			86	4	Тестирование бросков мяча из-за головы. Эстафеты
23.04			87	5	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
26.04			88	6	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Эстафеты.

28.04			89	7	Тестирование подъем туловища.
30.04			90	8	Тестирование наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.
05.05			91	9	Закаливание. Последовательность приемов закаливания.
12.05			92	10	Оценка годовой динамики показателей физического развития.
Легкая атлетика (5ч)					
14.05			93	1	Бег. Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.
17.05			94	2	Бег. Тестирование метания мяча на дальность.
19.05			95	3	Тестирование бег 30 м. Эстафеты.
21.05			96	4	Тестирование бег 60 м. Эстафеты.
24.05			97	5	Тестирование бег 500 м. Игра в футбол.
Футбол (5ч)					
26.05			98	1	Техника удара по неподвижному мячу с разбега. Игра в футбол.
28.05			99	2	Техника ведения мяча змейкой. Игра в футбол.
31.05			100	3	Техника ведения мяча змейкой. Игра в футбол.
			101	4	Техника остановки катящегося мяча. Игра в футбол.
			102	5	Техника остановки катящегося мяча. Игра в футбол.

