

Пояснительная записка

Класс: 6 А

Учитель: Гардиханов Руслан Рамилевич

Количество часов

Всего 102 час, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. Учебник:

Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Данная рабочая программа по технологии составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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 и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

- *Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в

современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*
 - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
 - *Олимпийские игры древности и современности.*
 - Физические качества.
 - Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
 - *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований из базовых видов спорта.*
-

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая Дата проведения	
История и современное развитие физической культуры 1ч.				
1	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры</p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России</i></p> <p><i>Современные Олимпийские игры</i></p>	<p>Определение цели возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>	02.09.	20
Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1ч.				
2	<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10м.</p> <p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p><i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i></p> <p><i>Техника движений и её основные показатели.</i></p> <p><i>Физическая культура в современном обществе.</i></p> <p><i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i></p> <p><i>Легкая атлетика: беговые упражнения.</i></p>	<p>Раскрытие понятий физическая подготовка, физическая подготовленность. Развитие скоростных и координационных способностей при беге на 30 м и челночного бега 3x10м.</p>	04.09.	20
Физическая культура человека 1ч.				
3	<p>Тестирование бега на 60м и 300м.</p> <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p><i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</i></p>	<p>Определение понятий здоровья и здорового образа жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и</p>	07.09.	20

		спортом. Развитие скоростных качеств и техники спринтерского бега.		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 8ч.				
4	Техника старта с опорой на одну руку. <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i>	Формирование умений по подготовке к занятиям физической культурой. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	09.09. 20	
5	Техника метания мяча на дальность <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития.</i>	Формирование умений в составлении планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка правильности выполнения метания мяча на дальность.	11.09. 20	
6	Метание мяча на дальность <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка правильности выполнения метания мяча на дальность.	14.09. 20	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Повторение техники Спринтерский бег. Эстафетный бег.	16.09. 20	
8	Техника прыжка в длину с разбега.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	18.09. 20	
9	Прыжки в длину с разбега.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	21.09. 20	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Повторение техники равномерного бега. Развитие выносливости	23.09. 20	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Повторение техники равномерного бега. Развитие выносливости	25.09. 20	
Оценка эффективности занятий физической культурой 9ч.				
12	Бег на 1000м. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	Развитие скоростных качеств. Умение правильно распределять силы по дистанции.	28.09. 20	
13	Прыжки в длину с места. <i>Оценка эффективности занятий.</i>	Повторение техники прыжка в длину с места.	30.09. 20	
14	Броски малого мяча на точность. <i>Оценка техники осваивания упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	02.10. 20	
15	Броски малого мяча на точность. <i>Измерение резервов организма.</i>	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	05.10. 20	

16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Разучивание техники прыжка способом «перешагивание»	07.10. 20	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»	09.10. 20	
18	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков прыжков	12.10. 20	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	14.10. 20	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	16.10. 20	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 7ч.				
21	Техника ведения мяча ногами. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол.</i>	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм.	19.10. 20	
22	Техника передач мяча ногами. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i>	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники передачи мяча ногами.	21.10. 20	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногами. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i>	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники ударов по катящемуся мячу ногами.	23.10. 20	
24	Жонглирование мяча ногами. Зачет №1. Легкая атлетика	Разучивание техники жонглирования мяча ногами, повторение техники ударов по катящемуся мячу ногами. Зачет.	26.10. 20	
25	Спортивная игра «Футбол»	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол, мини-футбол	28.10. 20	
26	Спортивная игра «Футбол»	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол, мини-футбол	30.10. 20	
27	Контрольный урок по теме: «Футбол»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков спортивной игры «Футбол»	09.11. 20	
Спортивно-оздоровительная деятельность 57ч.				

28	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях гимнастикой, разучивание разминки на гимнастических матах.	11.11.20	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя.	13.11.20	
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	16.11.20	
31	Комбинации а гимнастическом бревне и перекладине	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	18.11.20	
32	Комбинации а гимнастическом бревне и перекладине	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	20.11.20	
33	Знакомство с брусьями.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на брусьях.	23.11.20	
34	Упражнения на брусьях.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на брусьях.	25.11.20	
35	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	27.11.20	
36	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	30.11.20	
37	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	02.12.20	
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков на брусьях.	04.12.20	
39	Техника выполнения опорного прыжка	Разучивание техники выполнения	07.12.	

	согнув ноги.	прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	20	
40	Опорный прыжок.	Повторение техники выполнения прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	09.12. 20	
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	11.12. 20	
42	Вольные упражнения с элементами акробатики .	Выполнение разминки на гимнастических матах. Проведение соревнований по вольным упражнениям.	14.12. 20	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.	16.12. 20	
44	Знакомство с гандболом. Спортивные игры.	Разучивание правил игры «Гандбол» выполнение игровых упражнений.	18.12. 20	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе. Зачет №2. Гимнастика с основами акробатики.	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе. Зачет.	21.12. 20	
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	23.12. 20	
47	Спортивная игра «Гандбол»	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	25.12. 20	
48	Спортивная игра «Гандбол»	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	11.01. 21	
49	Инструкция по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники попеременного двушажного хода.	13.01. 21	
50	Одновременный бесшажный ход.	Разучивание разминки на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного хода.	15.01. 21	
51	Одновременный одношажный ход.	Разучивание разминки на лыжах. Повторение техники одновременного двушажного хода.	18.01. 21	
52	Чередование различных лыжных ходов.	Разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой.	20.01. 21	
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	Повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой.	22.01. 21	

54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	Повторение техники попеременного двушажного хода, техники подъемов и спусков на лыжах.	25.01.21	
55	Торможение и поворот «упором».	Разучивание техники торможения и поворот «упором».	27.01.21	
56	Преодоление небольших трамплинов.	Разучивание техники преодоления небольших трамплинов. Повторение техники попеременного двушажного хода, техники подъемов и спусков на лыжах.	29.01.21	
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	Повторение техники преодоления небольших трамплинов и различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	01.02.21	
58	Прохождение дистанции 2 км.	Повторение техники попеременного двушажного хода. Умение правильно распределять силы по дистанции.	03.02.21	
59	Прохождение дистанции 3 км.	Повторение техники попеременного двушажного хода. Умение правильно распределять силы по дистанции.	05.02.21	
60	Зачет №3. По теме: «Лыжная подготовка»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по лыжной подготовке. Зачет.	08.02.21	
61	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по волейболу. Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	10.02.2021	
62	Передача мяча сверху двумя руками.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	12.02.2021	
63	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача.	15.02.2021	
64	Прием мяча снизу, нижние подачи.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижние подачи.	17.02.21	
65	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача, передачи и приемы мяча после передвижения.	19.02.21	
66	Передачи и приемы мяча после	Повторение техники приема и	22.02.	

	передвижения.	передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача, передачи и приемы мяча после передвижения.	21	
67	Верхняя прямая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники верхней прямой подачи.	24.02. 21	
68	Верхняя прямая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники верхней прямой подачи.	26.02. 21	
69	Тактические действия.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи.	01.03. 21	
70	Тактические действия.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи.	03.03. 21	
71	Игра по правилам.	Повторение техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи. Коллективное проведение игры «Волейбол».	05.03. 21	
72	Игра по правилам.	Повторение техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи. Коллективное проведение игры «Волейбол».	08.03. 21	
73	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по волейболу.	10.03. 21	
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по баскетболу. Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча.	12.03. 21	
75	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	15.03. 21	
76	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	17.03. 21	
77	Выравнивание мяча, передача одной рукой от плеча.	Выполнение разминки с мячом. Разучивание техники выравнивания мяча, передача одной рукой от плеча.	19.03. 21	
78	Броски мяча в корзину	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	31.03. 21	
79	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	02.04. 21	
80	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	05.04. 21	
81	Тактические действия.	Совершенствование умений и	07.04.	

		навыков: стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	21	
82	Игра по праилам.	Совершенствование умений и навыков: стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину. Коллективная игра «Баскетбол».	09.04.21	
83	Игра по правилам.	Совершенствование умений и навыков: стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину. Коллективная игра «Баскетбол».	12.04.21	
84	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по баскетболу.	14.04.21	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 20ч.				
85	Полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствия разной сложности; передвижение в висах в упорах.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Выполнение разминки в движении, прохождение полосы препятствий.	16.04.21	
86	Полоса препятствий. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Выполнение разминки в движении, прохождение полосы препятствий.	19.04.21	
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по прыжкам в длину с места.	21.04.21	
88	Тестирование подтягивания. Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по подтягиванию.	23.04.21	
89	Тестирование поднимания туловища из положения лежа и определение силы кисти.	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по поднимания туловища из положения лежа и определение силы кисти.	26.04.21	
90	Спортивные игры.	Коллективные работа с инструкцией по ТБ на занятиях по спортивным играм. Выполнение разминки в движении, коллективная игра «Волейбол».	28.04.21	

91	Спортивные игры.	Выполнение разминки в движении, коллективная игра «Баскетбол».	30.04. 21	
92	Спортивные игры.	Выполнение разминки в движении, коллективная игра «Футбол».	03.05. 21	
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. <i>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</i>	Выполнение беговой разминки, специальных беговых упражнений.	05.05. 21	
94	Тестирование бега на 30м. и челночный бег 3x10м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 30м.	07.05. 21	
95	Тестирование бега на 60м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 60м.	10.05. 21	
96	Тестирование метания мяча на дальность.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по метанию мяча на дальность.	12.05. 21	
97	Тестирование бега на 300м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 300м.	14.05. 21	
98	Тестирование бега на 1000м.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости.	17.05. 21	
99	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции.	19.05. 21	
100	Тестирование бега на 1500м. Зачет №4. Легкая атлетика.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости. Зачет.	21.05. 21	
101	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции.	24.05. 21	
102	Эстафеты. Скоростно-силовая тренировка.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости.	26.05. 21	

103	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции	28.05. 21	
-----	-----------------	---	--------------	--

