

Пояснительная записка

Класс: 6 А для Макаров Багдан.

Учитель: Скалова Алия Рафиковна

Количество часов

Всего 102 час, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Рабочая программа 5-11 кл. 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 физической культуре 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 №130-од от 12 августа 2021 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 2021 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 личностного 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.

Ученик 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых 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. Правила спортивных игр. 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. 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.

Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

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. 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>	01.09.21
Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1ч.			
2	<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10м. Беседа.</p> <p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i></p>	<p>Раскрытие понятий физическая подготовка, физическая подготовленность. Развитие скоростных и координационных способностей при беге на 30 м и челночного бега 3x10м. Беседа</p>	02.09.21
Физическая культура человека 1ч.			
3	<p>Тестирование бега на 60м и 300м. Беседа</p> <p><i>Техника движений и её основные показатели. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения.</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 спортом. Развитие скоростных качеств и техники спринтерского бега. Беседа</p>	06.09.21

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 8ч.				
4	Различные виды передвижений. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	Выполнение различных видов передвижения по мату. Музыкальная игра.	08.09.21	
5	Техника метания мяча на дальность. <i>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической</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.	09.09.21	
6	Метание мяча на дальность <i>подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</i>	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка правильности выполнения метания мяча на дальность.	15.09.21	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беседа <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</i>	Повторение техники Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беседа	17.09.21	
8	Техника прыжка в длину с разбега. Беседа <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i>	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Беседа	18.09.21	
9	Упражнения в положении лежа на животе. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки.</i>	Поднимание головы, руки назад или в стороны. Одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах. Поднимание головы и туловища, руки на пояс.	22.09.21	
10	Упражнения в положении лежа на спине. <i>Прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития.</i>	Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук. Подвижные игры	24.09.21	

11	Упражнения для укрепления мышц стопы Организация досуга средствами физической культуры.	Движения ступней в положении лежа и сидя. Различная ходьба. Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов	25.09.21	
Оценка эффективности занятий физической культурой 9ч.				
12	Правильные дыхательные упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук. Подвижные игры.	29.09.21	
13	Правильные дыхательные упражнения. Оценка эффективности занятий.	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук. Подвижные игры.	01.10.21	
14	Броски малого мяча на точность. Оценка техники осваивания упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	02.10.21	
15	Броски малого мяча на точность. Измерение резервов организма.	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	06.10.21	
16	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе	08.10.21	
17	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе	09.10.21	
18	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Друг другу в кругу вправо и влево. Подбрасывание в шеренгах увеличивая расстояние до 4-5 м	13.10.21	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	15.10.21	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	16.10.21	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 7ч.				
21	Техника ведения мяча ногами. Бееда. 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-	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм. Беседа	20.10.21	

	<i>футбол.</i>			
22	Техника передач мяча ногами. Беседа.	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники передачи мяча ногами.	22.10.21	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногами. Беседа Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники ударов по катящемуся мячу ногами. Беседа.	23.10.21	
24	Жонглирование мяча ногами. Беседа. Зачет №1. Легкая атлетика. Тест	Разучивание техники жонглирования мяча ногами, повторение техники ударов по катящемуся мячу ногами. Зачет. Тест	27.10.21	
25	Упражнения лежа на животе Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Палка горизонтально вверх и за голову Подвижные игры	29.10.21	
26	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову	30.10.21	
27	Контрольный урок по теме: «Футбол». Беседа	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков спортивной игры «Футбол». Беседа	10.11.21	
Спортивно-оздоровительная деятельность 57ч.				
28	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. Беседа Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях гимнастикой, разучивание разминки на гимнастических матах. Беседа	12.11.21	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения. Беседа Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения «моста» беседа	13.11.21	
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Беседа Упражнения гимнастической	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на мате. Беседа	17.11.21	

	<i>перекладине (мальчики).</i>			
31	Правильные дыхательные упражнения.	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах.	19.11.21	
32	Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);	Движения ступней в положении лежа и сидя. Различная ходьба. Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов.	20.11.21	
33	Знакомство с брусьями. Беседа Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	Выполнение разминки. Разучивание техники выполнения упражнений на брусьях. Беседа	24.11.21	
34	Передача мяча	В паре, над головой.	26.11.21	
35	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе	27.11.21	
36	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Друг другу вправо и влево. Подбрасывание увеличивая расстояние.	01.12.21	
37	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе	03.12.21	
38	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Друг другу вправо и влево. Подбрасывание увеличивая расстояние до 4-5 м	04.12.21	
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Беседа	Разучивание техники выполнения прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика. Беседа	08.12.21	
40	Броски и ловля мяча	В стену. Вверх и ловля его.	10.12.21	
41	Броски и ловля мяча	В стену. Вверх и ловля его во время ходьбы, то же с ударом мяча о пол.	11.12.21	
42	Вольные упражнения с элементами акробатики.	Выполнение разминки на гимнастических матах.	15.12.21	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.	17.12.21	
44	Знакомство с гандболом. Беседа Спортивные игры.	Разучивание правил игры «Гандбол». Беседа.	18.12.21	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе. Беседа Зачет №2. Гимнастика с основами акробатики. Тест	Изучение бросков, передач, передвижений в гандболе. Беседа Зачет. Тест	22.12.21	
46	Перекатывание мяча друг другу	Из положения лежа на животе	24.12.21	
47	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Друг другу в кругу вправо и влево. Подбрасывание в шеренгах увеличивая расстояние до 4-5 м	24.12.21	
48	Броски и ловля мяча	В стену. Вверх и ловля его, то же с ударом	12.01.22	

		мяча о пол.		
49	Инструкция по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Беседа	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Беседа	14.01.22	
50	Одновременный бесшажный ход. Беседа <i>Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</i>	Разучивание разминки на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Беседа	15.01.22	
51	Упражнения лежа на животе	Палка горизонтально вверх и за голову	19.01.22	
52	Чередование различных лыжных ходов. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Беседа	Разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой. Повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой. Беседа	21.01.22	
53	Перешагивания через палку	Вначале вперед затем назад и т.д. меняя высоту	22.01.22	
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Беседа	Повторение техники попеременного двушажного хода, техники подъемов и спусков на лыжах. Разучивание техники торможения и поворот «упором». Беседа	26.01.22	
55	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову	28.01.22	
56	Упражнения в равновесии	Ходьба с мешочками на равновесии с различным положением рук	29.01.22	
57	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову	02.02.22	
58	Перешагивания через палку	Вначале вперед затем назад и т.д. меняя высоту	04.02.22	
59	Упражнения в равновесии	Ходьба с мешочками на равновесии с различным положением рук	05.02.22	
60	Зачет №3. По теме: «Лыжная подготовка». Тест	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по лыжной подготовке. Зачет. Тест	09.02.22	
61	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача. Беседа	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по волейболу. Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники прием мяча сверху, снизу и нижняя прямая и боковая подача.	11.02.22	
62	Ходьба приставными шагами	Техника выполнения ходьбы приставным шагом	12.02.22	
63	Ходьба приставными шагами	Техника выполнения ходьбы приставным шагом	16.02.22	
64	Смешанные висы	Вис стоя, вис лежа	18.02.22	
65	Передачи и приемы мяча после	Повторение техники приема и передачи	19.02.22	

	передвижения. Беседа	мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача, передачи и приемы мяча после передвижения. Беседа		
66	Смешанные висы	Вис стоя, вис лежа	23.02.22	
67	Верхняя прямая подача. Тактические действия. Беседа	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи. Беседа	25.02.22	
68	Упражнения для мышц живота	В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки	26.02.22	
69	Упражнения для мышц живота	В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки	02.03.22	
70	Упражнения для мышц спины	В положении лежа на животе поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки	04.03.22	
71	Упражнения для мышц спины	В положении лежа на животе поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки	05.03.22	
72	Ходьба с изменением длины.	Ходьба с различными положениями рук	09.03.22	
73	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по волейболу.	11.03.22	
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по баскетболу. Повторение стойки баскетболиста.	12.03.22	
75	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста, броски мяча в корзину.	16.03.22	
76	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста, броски мяча в корзину.	18.03.22	
77	Упражнения для мышц живота	В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки	19.03.22	
78	Броски мяча в корзину	Повторение стойки баскетболиста, броски мяча в корзину.	23.03.22	
79	Броски мяча в корзину двумя руками	Повторение стойки баскетболиста, броски мяча в корзину.	25.03.22	
80	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста, броски мяча в корзину.	26.03.22	
81	Тактические действия.	Совершенствование умений и навыков.	06.04.22	
82	Ходьба приставными шагами	Техника выполнения ходьбы приставным шагом	08.04.22	

83	Смешанные висы	Вис стоя, вис лежа	09.04.22	
84	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по баскетболу.	13.04.22	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 20ч.				
85	Полоса препятствий. <i>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.</i>	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Выполнение разминки, прохождение полосы препятствий.	15.04.22	
86	Полоса препятствий. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Выполнение разминки, прохождение полосы препятствий.	16.04.22	
87	Упражнения лежа на животе	Палка горизонтально вверх и за голову	20.04.22	
88	Тестирование подтягивания. <i>Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</i>	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по подтягиванию.	22.04.22	
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.	23.04.22	
90	Правильные дыхательные упражнения.	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук	27.04.22	
91	Правильные дыхательные упражнения.	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук	29.04.22	
92	Упражнения с гимнастической палкой.	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	30.04.22	

93	Упражнения на равновесие <i>Специальная физическая подготовка.</i>	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	04.05.22	
94	Упражнения лежа на животе <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</i>	Палка горизонтально вверх и за голову Подвижные игры	06.05.22	
95	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову	07.05.22	
96	Упражнения на равновесие	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	11.05.22	
97	Упражнения с гимнастической палкой.	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	13.05.22	
98	Упражнения лежа на животе	Палка горизонтально вверх и за голову Подвижные игры	14.05.22	
99	Упражнения лежа на спине	Палка горизонтально за голову	18.05.22	
100	Упражнения с гимнастической палкой. Зачет №4. Легкая атлетика.	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности Зачет.	20.05.22	
101	Ползание на животе по прямой.	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам	21.05.22	
102	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;	25.05.22	
103	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам	27.05.22	

№	Тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
1	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. 2. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах 3. Создать радостное эмоциональное настроение. 	Эстафета
2	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать информационную базу. 2. Развить у детей интерес к занятиям гимнастикой 3. Воспитывать интерес к различным видам гимнастики. 	Беседа
3	Лыжная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивают смелость, настойчивость, решительность 2. Формируют выдержку и дисциплину 3. Приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. 	Лыжные гонки