

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.5-9 классы. М : Просвещение, 2012.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 6-7 кл». М.: Просвещение 2014

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на102 часа в год (3часа в неделю).

Программой предусмотрено на изучение тем 108 часов, т.к учебный план школы рассчитан на 102 часов (34 недель/3 часа в неделю) раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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;

- 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;

- 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

-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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно образных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Количество часов на изучение тем каждого раздела программы распределено с учетом возрастного и психофизического уровня подготовленности учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры*.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы

современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека*.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования*.*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной**

**(физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических

качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы

упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность*. Гимнастика с акробатики*.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках

группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовенности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом

назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной

и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных

упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий;

кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Лыжные гонки.*** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по-

ворот упором.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча

двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.

Игра по правилам.

*Волейбол*: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой

нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность*. Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем привстрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

***Физическая подготовка.*** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

***Гимнастика с основами акробатики*.** *Развитие гибкости*. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с

места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку длясохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с

отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Лёгкая атлетика*.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой

тренировки.

*Развитие быстроты*. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Лыжные гонки*.** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

***Баскетбол.*** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на

руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

***Футбол.*** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Программой предусмотрено на изучение тем 108 часов, т.к учебный план школы рассчитан на 102 часов (34 недель/3 часа в неделю) раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные разделы** | **Количество часов по программе** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **98 ч** | **92** |
| **Итого** | **108 ч** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | | **дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Как возрождались олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. | **Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр. **Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии-закона олимпийского движения в мире | Стр 24-33 | |  |  |
| 2 | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей | Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения | **Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравнивать** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами | Упр для осанки | |  |  |
| 3 | Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждений. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять** основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. **Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. | Стр 36-39 | |  |  |
| 4 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливания | Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и значение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур | **Характеризовать** цель и значение закаливающих процедур. **Выделять** виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм**. Определять** дозировку температурных процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения | Стр 33-35 | |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | | | | | |
| 5-6 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой | Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой | **Выполнять** правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. **Выполнять** правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. **Выполнять** гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. | Вопр стр 35 | |  |  |
| 7 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой | Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. | **Формулировать** задачи занятий физической подготовкой и **подбирать** для их решения учебное содержание. **Составлять** планы занятий физической подготовкой, **обеспечивать** индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения | Стр 46-50 | |  |  |
| 8-9 | Оценка физической подготовленности | Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений | **Проводить** тестирование основных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) | Стр 43-45 | |  |  |
| 10 | Ведение дневника самонаблюдения | Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление | **Вести** дневник самонаблюдения. **Следить** за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности | Вопрстр 35 | |  |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)** | | | | | | | |
| 11-12 | Упражнения для коррекции фигуры | Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие мышечных групп туловища | **Выполнять** упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. **Составлять** комплексы упражнений для развития основных мышечных и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки | | Стр 91-95 |  |  |
| 13-14 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. | **Выполнять** упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц**. Составлять** комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и **подбирать** | | Стр 95-97 |  |  |
| 15-16 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | **Подбирать** упражнения с учетом индивидуальной формы осанки.**Выполнять** упражнения на определенные мышечные группы с учетом индивидуальных показателей осанки. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствующую дозировку физической нагрузки. | | Стр 97-99 |  |  |
| 17-18 | Дыхательная гимнастика | Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. | **Раскрывать** значение дыхательной гимнастики. **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке | | Стр 95-97 |  |  |
| 19-20 | Формирование стройной фигуры | Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. | **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него | | Стр 93-95 |  |  |
| 21-22 | Гимнастика для глаз | Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз. **Выполнять** упражнения для глаз | | Стр 95-97 |  |  |
| 23-24 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности | Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью | **Приводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью | | Стр 100-102 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 ч)** | | | | | | | |
| 25 | Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений | **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники | Стр 103-104 | |  |  |
| 26-27 | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги(м). опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (д) | Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
| 28-29 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности | Стр 107-109 | |  |  |
| 30 | Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине | Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Стр 111-114 | |  |  |
| 31-32 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений | **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастических комбинаций на брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | Стр 109-111 | |  |  |
| 33-34 | Ритмическая гимнастика | Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направления; наклоны вперед и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики | **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. **Составлять** индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учетом качества выполнения разученных упражнений и **характеризовать** особенности самостоятельного их освоения. **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности | ОРУ под музыку | |  |  |
| **Лёгкая атлетика (13ч)** | | | | | | | |
| 35 | Лёгкая атлетика как вид спорта | Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** знания по истории легкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение занятий лёгкой атлетики для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | История л/а | |  |  |
| 36-37 | Старт с опорой на одну руку | Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | **Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) | Подобрать стартовую ногу | |  |  |
| 38-39 | Спринтерский бег | Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. | **Описывать т**ехнику выполнения спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 40-41 | Гладкий равномерный бег | Техника гладкого равномерного бега | **Описывать** технику гладкого равномерно бега, **определять** её отличие от техники спринтерского бега,**анализировать** правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. | СБУ | |  |  |
| 42-43 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту | Комплекс упражнений со скакалкой | |  |  |
| 44-45 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Техника прыжка а длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности | Прыжки с места | |  |  |
| 46-47 | Метание малого мяча | Техника метания малого мяча по движущейся мишени | **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности | Комплекс упр для рук | |  |  |
| **Лыжные гонки 9 ч** | | | | | | | |
| 48-49 | Одновременный одношажный ход | Техника одновременного одношажного хода | **Описывать** технику одновременного одношажного хода, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | Стр 146-147 | |  |  |
| 50-51 | Передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом | Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом | **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м -девочки и 2000 м – мальчики) | Стр 148-149 | |  |  |
| 52 | Торможение и повороты на лыжах | Техника торможения упором. | **Описывать** технику торможения упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать** технику поворота упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Стр 149-150 | |  |  |
| 53 | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке | **Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона | Стр 152-154 | |  |  |
| 54 | Подъем «елочкой» | Повттб | |  |  |
| 55 | Подъем «полуелочкой» |  | |  |  |
| 56 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках | Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. | **Выполнять** правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. | Повт стойки | |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Баскетбол 16** | | | | | | | |
| 57 | Баскетбол как спортивная игра | Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол | **Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. **Выполнять** правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать** её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки двумя шагами и **использовать**её а процессе игровой деятельности. **Описывать** технику остановки прыжком и **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола **демонстрировать** её в процессе игровой деятельности. **Демонстрироват**ь технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. **Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. **Описывать**  технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | История баскетбола | |  |  |
| 58-59 | Передвижения в стойке баскетболиста | Техника передвижения в стойке баскетболиста | Стр 159-160 | |  |  |
| 60-61 | Выполнение прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | Стр 160-161 | |  |  |
| 62-63 | Остановка двумя шагами | Техника остановки двумя шагами.  Техника выполнения остановки прыжком.  Техника ловли мяча после отскока от пола  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.  Техника ведения мяча с изменением направления | Стр 161-163 | |  |  |
| 64-65 | Остановка прыжком | Стр 162 | |  |  |
| 66-67 | Ловля мяча после отскока от пола | Стр 164-165 | |  |  |
| 68-69 | Броски мяча в корзину снизу после ведения | Стр 166-168 | |  |  |
| 70 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Комплекс упражнений для рук | |  |  |
| 71 | Ведение мяча с изменением направления | ОРУ с мячом | |  |  |
| 72 | Игра в баскетбол | Техника броска двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Повт правила игры | |  |  |
| **Волейбол 16 ч** | | | | | | | |
| 73 | Волейбол как спортивная игра | Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол | **Использовать** игру волейбол как средство организации активного отдыха и досуга**. Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности | Стр 183 | |  |  |
| 74-75 | Нижняя боковая подача | Техника нижней боковой подачи | **Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | ОРУ с мячом | |  |  |
| 76-77 | Передача мяча сверху двумя руками | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и последующей его передачи на разные расстояния. | **Описывать** технику приема мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать**  правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. Активно **взаимодействовать** с игроками своей команды при передачи мяча в разные зоны площадки соперника | Стр 180-181 | |  |  |
| 78-79 | Прием мяча | Стр 181-182 | |  |  |
| 80-81 | Передача мяча в движении | Стр 183-184 | |  |  |
| 82-83 | Прием и передача мяча | Стр 181-182 | |  |  |
| 84-85 | Подача мяча способом сбоку | Стр 184-185 | |  |  |
| 86 | Тактические действия в игре волейбол | Стр 186-188 | |  |  |
| 87-88 | Игра в волейбол | Стр 183 | |  |  |
| **Футбол (9 ч)** | | | | | | | |
| 89-90 | Футбол как спортивная игра | Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол | **Использовать** игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности | Стр 184-186 | |  |  |
| 91-92 | Удар с разбега по катящемуся мячу | Техника удара с разбега по катящемуся мячу | **Описывать** технику удара с разбега по катящемуся мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | Стр 185-186 | |  |  |
| 93-94 | Передача мяча в разных направлениях на большом расстоянии | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и **использовать** эти передачи в условиях игровой деятельности | Стр 188-189 | |  |  |
| 95-96 | Ведение мяча с ускорением | Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек) | **Описывать** технику ведения мяча разными способами**, анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Стр 186-187 | |  |  |
| 97 | Игра в футбол | Стр 188-189 | |  |  |
| **Прикладно ориентированная физическая подготовка 5 ч** | | | | | | | |
| 98 | Прикладно ориентированная физическая подготовка | Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности | **Раскрывать** роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. | Стр 182-183 | |  |  |
| 99 | лазанье по канату | Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приема | **Описывать технику** лазанья по кагату в два приема, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления | Стр 123-124 | |  |  |
| 100 | Бег с преодолением препятствий | Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий | **Демонстрировать**способы преодоления препятствий во время бега | 122-123 | |  |  |
| 101 | Общефизическая подготовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. | **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой**. Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | 120-121 | |  |  |
| 102 | Подведение итогов года. Игра «Пятнашки» | 119-120 | |  |  |