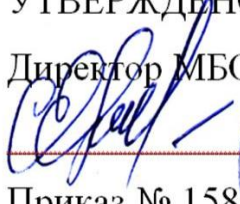


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа №40 города Новошахтинска
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯНЫХ ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  С.А.Бугакова 29.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ № 40  Е.А.Самарская Приказ № 158 от 30.08.2022г
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(учебный предмет, курс)

уровень общего образования (класс)

6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

количество часов 2/68

учитель Филатова С.Н. высшая

(ФИО, категория)

программа разработана на основе _____

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В. И. Лях, А. А. Зданевич, (авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -

Волгоград: Учитель 2014.-169с.)

Год составления программы 2022г

Пояснительная записка 6класс

Рабочая программа курса «Физическая культура – 6 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 07.12.2010г.;
- "Примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
- Примерных программ по учебным предметам.

Федерального компонента государственного образовательного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и ориентирована на использование УМК линии авторов Ляха В.И., Зданевича А.А.;

Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2021-2022 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2021-2022 учебный год.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

Программа рассчитана на 68 часов при двухчасовых занятиях в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре — *формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.* В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с целью формируются **задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучить основам базовых видов двигательных действий;
3. Развить координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
4. Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. Углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
9. Воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
10. Внедрить элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Изменения, внесенные автором в программу: Нет

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, прикл.-ориент.подг.,лёгкой атлетикой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждого триместра. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные

результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры.

Принципы программы:

Актуальность - Необходимость сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.

Доступность - Каждый желающий на занятии может получить советы по ведению здорового образа жизни и двигательной активности.

Практическая направленность Содержание занятий направлено на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации спортивного досуга. **Обеспечение мотивации** - Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 6 классов общеобразовательной школы основного общего образования (ФГОС), рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели). В связи с праздничными днями количество часов сокращено.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курс

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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; Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствие внедрения ВФСК ГТО .

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		Недель
	Учебные недели	34
		Часов (уроков)
	Количество часов	68
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний Теория	4
1.2	Спортивные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	9
1.5	Спортивно-двигательная деятельность	2
1.6	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
1.7	ОФП	2
2	Вариативная часть	20
2.1	Спортивные и подвижные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	2
2.4	Кроссовая подготовка	4
2.5	Прикладно – ориентированная подготовка	4
2.6	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Всего часов	68

Содержание учебного предмета

№	Содержательная линия. Темы.	Кол-во час. <u>68ч</u>	Дата	Мониторинг
1.	Знания о физической культуре История физической культуры - Олимпийские игры древности - Олимпийское движение - История ГТО Физическая культура (основные понятия) - Роль физ.культуры и спорта - Здоровье и здоровый образ жизни Физическая культура человека - Режим дня и его основное содержание - Правила поведения на уроках ф.к. и Т.Б. при выполнении упражнений.	<u>4 час.</u> 2 ч. 1ч 1ч 1ч 30мин 30мин 1ч. 30мин 30мин	Янв.-Март Сентябрь-октябрь май сентябрь Начало каждого триместра.	С.р. (тесты)
2.	Способы двигательной деятельности - Комплексы утренней и дыхательной гимнаст. - Подготовка к занятиям физ.культ.	<u>2час.</u> 2ч30мин 30мин	Сентябрь-октябрь, май Ноябрь, декабрь	
3.	Физическое совершенствование 1.Физкультурно - оздоровительная деятельность - Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, физкультминутки с оздоровительной направленностью 2.Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лёгкая атлетика</u> <u>Бег</u> - Спец упражнения бегуна(СУБ) - Старты (высокий) (низкий) - Бег с заданием - Бег из различных И.П. - Бег с препятствиями. - на короткие дистанции 30,60м - на средние дистанции 200,400м - на длинные дистанции (выносл.)4,6,8мин Челночный бег 3*10, 6*10м Метание мяча (разбег, финальное усилие) - на точность - на дальность Прыжки - в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление) способом «согнув ноги»	<u>62час.</u> 4ч 58ч <u>11ч</u> 4ч 30мин 30мин 20мин 20мин 40мин 20мин 20мин 20мин 20мин 20мин 2ч 1ч 1ч 4ч 1ч30мин	в течении года 1-3триместр Сент.-апрель 1-3триместр Сент.,апрель Окт.-май Окт.-май Окт.,апрель Сентябрь, Апрель Сент.-окт. Май	Комплекс утренней гимнастики ки Зачёт 30,60м Зачёт 200,400м Зачёт бег 4-6 мин ЗачётЧел ночный бег 3*10, 6*10м Зачёт норматив

• в высоту (разбег, отталкивание, полёт, приземление) способом «перешагивания» • на короткой и длинной скакалке Эстафеты с прыжками, метанием. <u>Кроссовая подготовка</u> • Чередование ходьбы и бега 100м * 200м - 4 раза • беговые упр. на возвышенность • 500м • 1000м • 1500м (мальч.) <u>Гимнастика</u> Строевые упражнения (Повороты, перестроения) Упражнения в равновесии (карточки) Шаги, повороты, прыжки Акробатические упражнения (карточки) перекаты, стойки, равновесия, кувырки Опорный прыжок • прыжок ноги врозь • прыжок «согнув ноги» Лазание по канату Перелазание (скамья, лестница, г.снаряды) ОРУ (без предмета) (карточки) • с предметом • в движении ОФП <u>Спортивные и подвижные игры</u> Элементы баскетбола • Стойки, перемещения, прыжки, повороты • техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой, в движении • техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления • техника бросков мяча одной ,двумя руками, в движении. • техника защиты(выбивание, вырывание мяча) • игра по упрощённым правилам Пионербол • Стойки, перемещения, подачи Элементы волейбола • техника передачи мяча сверху и снизу • подача снизу, сверху • игра с элементами волейбола Элементы футбола • передачи мяча • удары в ворота	1ч30мин 1ч 1ч <u>4ч</u> 1ч 1ч 30мин 40мин 50мин <u>12ч</u> 1ч 1ч 3ч 2ч 1ч 1ч 1ч 1ч 2ч 1ч <u>25ч</u> 8ч 1ч 2ч 2ч 2ч 30м 2ч30мин 4ч 4ч 3ч 3ч 2ч 4ч 1ч 1ч	Март-апель В течен.года 1-3 тр. 1-3тр. Сент.,апрель Сент.,апрель 1-3тр. 3 сим. Декабрь Ноябрь-декабрь Ноябрь-декабрь Ноябрь Декабрь в теч.сим. в теч.сим январь, февраль ян.-фев. ян.-фев. Февраль Февраль Январь Февраль-март 1-3трим.	(техника выполнения) Зачёт норматив (техника выполнения) Зачёт кросс 500м, 1000м мальч.- 1500м Зачёт Комплекс упр. Зачёт Комплекс упр. Техника выполн. Техника выполнения С.р. История игр, Правила Зачёт игровые комбинации. Ведение мяча, броски. Зачёт игровые комбинации. Приём и передачи мяча,
--	--	--	--

	• игра по упрощённым правилам Эстафеты с мячом (элементы спорт.игр) Подвижные игры: • «4 города» • «перестрелка» • «борьба за мяч» • «знамя» 3.Прикладно - ориентированная подготовка • полоса препятствий(варианты) • стрельба из пневматической винтовки 4.Упражнения общеразвивающей направленности Президентские тесты и ГТО • прыжок в длину • пресс 30 сек • наклоны гибкость • подтягивание(М), отжимание (Д) • метание мяча • прыжок в длину с разбега • бег 600м(д) 800(ю) • бег 1км • бег 60м ОФП • сила • гибкость • выносливость • быстрота • координация	3ч 3ч 2ч 2ч 2ч 1ч 1ч <u>4ч</u> 2ч 2ч <u>2ч</u> 1ч 1ч	в теч.сим. в теч.года 1 трим. февраль Январь 1-3трим. Окт.,апрель. май январь В течении года 1-3трим. В течении года	подача Зачёт «Президе нтские тесты»
--	---	---	--	---

График зачётов, тестов, нормативов

Дата	Содержание
Сентябрь-октябрь	1.Зачёт - Л/а - короткие дистанции 30,60м 2.Зачёт - Л/а – средние дистанции 200,400м 3.Зачёт - Л/а – на выносливость 4- 6 мин. 4.Зачёт - Л/а – челночный бег 3*10, 6*10м 5. Зачёт - «Президентские тесты» ГТО 6.Зачёт - Л/а – метание мяча техника выполнения 7.Зачёт - Л/а – прыжок в длину «согнув ноги» техника выполнения
Ноябрь – декабрь	1.Зачёт - Гимнастика. Комплекс упр. в равновесии 2.Зачёт - Гимнастика. Комплекс акроб. упр. 3.Зачёт - Гимнастика. Комплекс ОРУ 4.Зачёт - Гимнастика. Техника выполнения – Лазание канат 5.Зачёт - Гимнастика. Техника выполнения – Опорный прыжок «ноги/врозь.»
январь	1.С.р. - Правила игр. История игр 2.Зачёт – Пионербол; элементы Волейбола - игровые комбинации.
Февраль - март	1.Зачёт – Баскетбол - игровые комбинации (ведение мяча, броски) 2. Зачёт - Л/а – прыжок в высоту способом «перешагивания» - техника выполнения, норматив.
апрель -май	1.Зачёт - Л/а - короткие дистанции 30,60м 2.Зачёт - Л/а – средние дистанции 200,400м 3.Зачёт - Л/а – на выносливость 4 - 6 мин. 4.Зачёт - Л/а – челночный бег 3*10, 6*10м 5. Зачёт - «Президентские тесты» ГТО 6.Зачёт - Л/а – метание мяча - норматив 7.Зачёт - Л/а – прыжок в длину «согнув ноги» - норматив 8.Зачёт – Кросс 500м,1000м,1500м (мальч.)

Описание материально – технического обеспечения

1 триместр

Части спортивного городка (перекладины, брусья, лабиринт)
 Мячи для метания, гранаты, диски
 Прыжковая яма
 Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
 Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.
 Эстафетные палочки
 Скакалки, обручи, гантели

2 триместр

Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина
 Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели
 Гимнастические маты, конь, козёл
 Карточки с комплексами упражнений
 Музыкальное сопровождение(центр,ноутбук)

3 триместр

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.
 Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.
 Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина
 Пневматические винтовки
 Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)
 Скакалки, большая скакалка для скипинга
 Гимнастические маты, конь, козёл, гантели

Контрольно-измерительные материалы (нормативы)

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,3	6,0	6,5	5,2	5,6	6,2	5,0	5,5	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5	4,4	4,9	5,2	4,3	4,7	5,1
		д	5,4	6,2	6,6	5,3	6,0	6,5	5,2	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,3	6,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,6	9,7	10,4	11,0	9,4	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5	8,5	9,2	10,0	8,3	9,1	9,8	8,2	9,0	9,7
		д	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	9,8	10,5	11,1	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5	9,3	9,9	10,4	9,2	9,8	10,3
3	Бег 100 м (сек.)	м	16,0	16,4	17,0	15,6	16,0	16,4	15,4	15,8	16,2	15,2	15,6	16,0	15,0	15,4	15,8	14,5	15,0	15,5	14,2	14,5	15,0
		д	17,6	18,4	19,0	17,4	18,2	18,8	17,2	18,0	18,6	17,0	17,8	18,4	16,8	17,5	18,0	16,5	17,0	17,8	16,0	16,8	17,6
4	Бег 300 м. (мин-сек.)	м	1.00	1.17	1.25	0.59	1.14	1.24	0.56	1.11	1.22												
		д	1.07.	1.20	1.30	1.05	1.18	1.28	1.01	1.15	1.25												
5	Бег 500м. (мин.сек.)	м	2.10	2.30	2.50	2.00	2.20	2.40	1.55	2.15	2.35	1.40	2.10	2.30	1.35	2.05	2.25	1.30	2.00	2.20	1.25	1.55	2.15
		д	2.30	2.50	3.10	2.20	2.40	3.00	2.15	2.25	3.00	2.10	2.20	2.55	2.05	2.15	2.50	2.00	2.10	2.45	1.55	2.15	2.40
6	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,45	6,00	6,30	4,30	4,50	6,20	4,20	4,40	6,15	4,10	4,30	6,00	3,50	4,15	4,50	3,45	4,00	4,30	3,40	3,55	4,20
		д	5,20	6,20	7,20	5,10	6,10	7,10	5,00	6,00	7,00	4,30	5,00	5,30	4,20	4,50	5,20	4,10	4,40	5,10	4,00	4,30	5,00
7	Бег 1500 м. (мин. сек.)	м	8,50	9,50	10,30	7,40	8,00	8,15	7,00	7,30	8,00	6,50	7,20	7,50	6,40	7,10	7,40	6,30	7,00	7,20	6,25	6,55	7,15
		д	9,00	10,00	10,30	8,15	8,35	8,50	7,30	8,00	8,30	7,20	7,40	8,00	7,10	7,30	7,50	7,00	7,20	7,40	6,50	7,10	7,30
8	Бег 2000 м. (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00	10,0 0	10,40	11,40	8,20	9,20	10,00	8,10	9,00	9,50	8,00	8,50	9,40
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
9	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
		д																					
10	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,2	8,5	9,2	8,0	8,5	9,1	7,8	8,3	9,3	7,6	8,5	9,1	7,2	7,8	8,6	7,1	7,7	8,4	6,9	7,6	8,2
		д	8,6	9,0	9,6	8,4	8,9	9,5	8,3	8,8	9,4	8,2	8,7	9,3	8,1	8,8	9,2	8,0	8,7	9,1	7,9	8,6	9,0
11	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	10,2	10,7	11,2	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,6	10,1	10,6	9,4	9,9	10,4	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
		д	10,5	11,0	11,6	10,3	10,8	11,5	10,1	10,5	11,3	10,0	10,4	11,2	9,8	10,2	11,0	9,7	10,1	10,8	9,6	10,0	10,7
12	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м													30,0	31,0	32,0	28,0	30,0	31,0	27,0	28,0	30,0
13	Прыжок в длину с места (см)	м	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
		д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
14	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,00	2,60	3,35	3,10	2,80	3,50	3,60	3,40	3,90	3,70	3,30	4,15	3,80	3,40	4,30	3,75	3,50	4,40	3,80	3,60
		д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	2,60	3,20	3,10	2,70	3,30	3,20	2,80	3,40	3,30	2,90	3,45	3,15	3,00	3,50	3,20	3,10
15	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
		д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

	Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
17	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
18	Подтягивания (кол-во раз) (в висе лёжа)	м	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
		д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
19	Метание т/м (м)	м	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
		д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
20	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
21	Метание гранаты: девочки - 500г, для мальчики - 700г (м)	м										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
		д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
22	Наклоны вперед из положения сидя (см.)	м	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
		д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
23	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	м	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
		д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
24	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (к-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
25	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
26	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	м	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
27	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
28	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
29	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
		д	16	12	9	17	13	10	18	14	11	19	15	12	22	18	14	24	20	15	26	22	17

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Д/з	Универсальные учебные действия			Дата
								Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1.	Лёгкая атлетика 5ч Основы знаний 1ч Способы двигательной деятельности 1ч Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч Прикл.-ориент. подгот. 1ч ОФП	<i>Спринтерский бег</i> <i>Эстафетный бег</i> <i>ОФП</i>	1	1	История ГТО. Роль физической культуры и спорта. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Ком. №1	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			2	1	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Стр. 66	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие	Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Умение планировать	

	1ч	Спортивные и подвижные игры	5ч		беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижные игры.			физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
				3	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30м Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Футбол. Подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Стр. 67-68	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося

									опыта.		
			4	1	Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 200м Эстафеты. Футбол. Подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Стр. 69-70	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
			5	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 60 м. Челночный бег 3X10м. Встречная эстафета 30м. Футбол. Подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег, эстафету	Стр. 69-70	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных	

								знаний и имеющегося опыта.	
		6	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег 6X10м. Встречная эстафета 60м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег, эстафету	Стр. 56-58	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
	<i>Прыжок в длину</i> <i>Метание малого мяча</i>	7	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Бег 200м. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Стр. 70-71	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

[illegible]

			13	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Развитие координационных способностей Футбол. Пионербол		Ком. №1	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			14	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол, Пионербол		Ком. №1	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			15	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование бег с ходьбой 500м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	Стр. 69	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью	
	Кроссовая подготовка 2ч	<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	16	1	Равномерный бег 8 минут.	Уметь бегать в	Стр. 69	Осознание важности	Формирование умения	Давать объективную	

					Чередование бег с ходьбой 1000м ОРУ. Подвижные игры. Упр. на выносливость	равномерном темпе до 10минут		освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
			17	1	Бег по пересеченной местности 1,5 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Ком. №1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			18	1	Президентские тесты(прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м)		Ком. №1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
2	Гимнастика 12ч Физкульт	<i>Висы.</i> <i>Строевые</i>	19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с помощью и	Уметь выполнять комплекс ОРУ, строевые	Стр. 80-81	Формирование умений осознанного построения речевого	Участвовать в диалоге на уроке Умение	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	

	турно– оздорови тельная деятельн ость 2ч	упражнений			сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	упражнения		высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	слушать и понимать других	деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	
			20	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Стр. 80-81	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	

					– девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей			дыхательной гимнастики. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.		способы достижения результата.	
			21	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Стр. 83-86	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	

								упражнений.			
		Опорный прыжок	22	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Перелазание (скамья, лестница, г.снаряды)	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Стр. 83-86	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности неуспеха.	
		Строевые упражнения									
		Лазание и перелазание									
			23	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Перелазание(скамья,лестница, г.снаряды)	Уметь выполнять лазание и перелазание	Стр. 82	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности	
			24	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну	Уметь выполнять опорный	Стр. 82	Осознание важности освоения	Умение объяснять ошибки при	Формирование умения выполнять	

				по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	прыжок, лазание по канату		универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	выполнении упражнений.	задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
		25	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Ком. №2	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения прыжка; лазания по канату	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	

					способностей. Лазание по канату.						
			26	1	Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Ком. №2	Осмысление техники выполнения прыжка; лазания по канату	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способы организации рабочего места.	
			27	1	Прыжок, согнув ноги. Упр. на гибкость. Лазание по канату. ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Ком. №2	Осмысление техники выполнения прыжка; лазания по канату	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способы организации рабочего места.	
		Акробатика. Упражнения в равновесии.	28	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты.	Уметь выполнять кувырки вперед	Стр. 86-88	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
			29	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Стр. 86-88	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование способов позитивного взаимодействия	Формирование умения выполнять задание в	

			координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты.			акробатических комбинаций и упражнений.	я со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
	30	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- прыжки.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Стр. 86-88	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Способность конструктивно действовать Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации	
	31	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- прыжки.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Стр. 49	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
	32	1	Комбинация из	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Формирование	

[illegible]

	ка 2ч		36	1	Олимпийское движение. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	Уметь играть в пионербол	Стр. 4-6	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	
			37	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики	Уметь играть в пионербол	Стр. 94-95	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	

							Анализ игровой ситуации.	я со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	наиболее эффективные способы достижения результата.		
			38	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 96	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Учить работе в группах, парах, соперничающих командах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
			39	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 97	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	

					мини-волейбол			умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	соревновательной деятельности.	
			40	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 96-98	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Учить работе в группах, парах, соперничающих командах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
			41	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №3	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Учить работе в	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

								выполнением упражнений. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	группах, парах, соперничающих командах.		
			42	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №3	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
		Баскетбол	43	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Стр. 88-89	Осмысление правил игры. Осмысление, объяснение своего	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	

					прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила Терминология при игре в баскетбол	выполнять правильно технические действия		двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
			44	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 89-90	Осмысление правил игры. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Учить работе в группах, парах, соперничающих командах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	

			45	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 91	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	- учить работе в группах, парах, соперничающих командах. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
			46	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	91-92	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	

							игровой ситуации.			
			47	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 91-94	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
			48	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №4	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Анализ игровой ситуации. Моделирование, выбор наиболее	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

					изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств			эффективных способов решения игровой ситуации.	Умение организовать и провести игру.		
			49	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №4	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Анализ игровой ситуации. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование умения взаимодейство вать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	
			50	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 61- 62	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Анализ игровой ситуации.	Формирование умения взаимодейство вать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	

		качеств				организовать и провести игру.		
51	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр 61-64	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Анализ игровой ситуации. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Умение организовать и провести игру.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
52	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр 61-64	Анализ игровой ситуации. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Умение организовать и провести игру.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

					координационных качеств						
4	Легкая атлетика 6ч Основы знаний 1ч Способы двигательной деятельности. 1ч Прикладно-ориентированная подготовка 1ч	<i>Прыжок в высоту «перешагиванием»</i> <i>Прыжки скипинг</i>	53	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Инструктаж по Т.Б.	Уметь провести комплекс утренней и дыхательной гимнастики	Стр. 24-32	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	
	ОФП 1ч Спортивные и		54	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Стр. 72	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	

	подвижные игры 4ч			развитие скоростно-силовых качеств. Пионербол.			упражнений.	развития и физической подготовленности		
		55	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Прыжки скипинг	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Стр. 72	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
		56	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м). Прыжки скипинг.		Ком. №5	находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		Спринтерский бег	57	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40	Уметь пробегать с максимальной	Стр. 65–66	Осмысление, объяснение своего	Формирование умения выбирать	Умение планировать собственную

					м, встречная эстафета, спец. беговые упр., развитие скоростных качеств. Старты из различных исход. положений. Бег 30м.	скоростью 30 м		двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			58	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Стр. 69	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			59	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			60	1	Бег на результат	Передача эст.	Ком.	Осмысление,	Формирование	Умение	

				200 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета 30м. Футбол. Подвижные игры	палочки	№5	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	умения выбирать упражнения для развития физических качеств Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		61	1	Бег на результат 200 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета 30м. Футбол. Подвижные игры	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200 м	Ком. №5	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
	<i>Прыжок в длину</i> <i>Метание малого мяча</i>	62	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-		Стр. 70- 71	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	

				силовых качеств			заданий и упражнений.			
		63	1	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 400м. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Стр. 73-74	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упр.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	
		64	1	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег 400м.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Ком. №6	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упр.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	
		65	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол, Пионербол		Ком. №6	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	

								физической подготовленности	выполнения.	
			66	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Футбол. Пионербол		Ком. №6	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подг.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
6	Кроссовая подготовка 2ч	Бег по пересеченной местности,	67	1	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Кросс 500м	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Стр. 59-60	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
		Преодоление препятствий	68	1	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Стр. 59-60	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

