

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация города Шахты
МБОУ СОШ №36 г.Шахты

РАССМОТREНО
Педагогическим советом

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Крылова О. В.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Зиберова Н. Г.
Приказ №229 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2724164)

учебного предмета «Физическая культура»

Уровень общего образования: основное общее образование, 6 класс
Учитель: Трюхина Д.Г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный план сформирован на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год. (Приказ Минпросвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями»).
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Шахты для 7 класса.
- Примерной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы» (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2012г

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне 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 и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его

последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания Программы

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 6 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов - 65 часа

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя предметные, метапредметные, личностные результаты.

Предметные результаты

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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Минимальные требования для базового уровня

Физическая культура как область знаний

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Перспективы развития для повышенного уровня результатов

Физическая культура как область знаний

Обучающийся получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов страны и города Шахты, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Обучающийся получит возможность научиться*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием баных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся получит возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Основы знаний)

История физической культуры.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов г. Шахты.

История возникновения «ГТО». Положения ВФСК «ГТО».

Познай себя. Физическая культура (основные понятия)

Росто-весовые показатели. Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей (длина и масса тела). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена тела. Рациональное питание и питьевой режим.

Закаливание. Средства закаливания. Вредные привычки.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Субъективные показатели состояния здоровья. Внешние признаки утомления. Объективные показатели. ЧСС (частота сердечных сокращение), ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких – максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимально полного выдоха)

Первая помощь при травмах

Ушибы, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Развитие двигательных способностей)

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает темы «Основные двигательные способности», «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основные двигательные способности. Характеристика основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел 3. Физическое совершенствование (двигательные умения и навыки)

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.

Бег. Техника бега. Бег на короткие дистанции (спринт). Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование навыков бега. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. с ноги на ногу, на месте. с поворотами; с продвижением вперёд и назад со скакалкой.

Метание мяча на дальность. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Основная гимнастика

Организующие команды и приемы.

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Неопорные и опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения).

Акробатика. Перекат вперёд, назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.

Основные приёмы игры:

Стойка баскетболиста.

Способы передвижений.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Остановка прыжком.

Повороты с мячом.

Ловля мяча двумя руками.

Передача мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.

Основные приёмы игры:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.

Передача мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу над собой.

Нижняя прямая передача.

4. Тематическое планирование 6 класс (65 часов)

Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема урока	№ п/п	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Форма и вид контроля
План	Факт						
1 четверть – 17 часов							
		Кроссовая подготовка (7 ч.)	ТБ. Овладение техникой длительного бега по пересеченной местности.	1.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
				2.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Групповой
			ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий.	3.	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	Бег 1000 м с у/в.	Фронтальный
				4.	Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
				5.	Кросс по пересеченной местности 1500 м.	Бег 1500 м с у/в.	Фронтальный
				6.	Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
				7.	Кросс по пересеченной местности 2000 м.	Бег 2000 м без у/в.	Групповой
		Легкая атлетика (10ч.)	ТБ. Овладение техникой спринтерского бега.	8.	Высокий старт от 10 до 15 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
				9.	Высокий старт от 10 до 15 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
				10.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой

				11.	Бег на результат 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Фронтальный
			ТБ. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	12.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	Групповой
				13.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Групповой
				14.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Групповой
				15.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Фронтальный
			ТБ. Овладение техникой прыжка в длину с места.	16.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	Фронтальный
				17.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	Групповой

2 четверть – 16 часов

		Волейбол (16 ч.)	ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, приема и передач мяча.	18.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
--	--	------------------	---	-----	--	---	-----------

			19.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
			20.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения), приема и передачи мяча.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
			21.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
		ТБ. Освоение техники нижней прямой подачи.	22.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
			23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
		ТБ. Освоение техники прямого нападающего удара.	24.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

				25.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
		ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		26.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				27.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				28.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				29.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
		ТБ. Освоение тактики игры.		30.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
				31.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре	Групповой

					позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).		
				32.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре	Групповой
				33.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

3 четверть – 20 часов

		Баскетбол (12 часов)	ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	34.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				35.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
			ТБ. Освоение ловли и передач мяча, техники ведения, бросков мяча.	36.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

					без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.		
				37.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				38.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
			ТБ. Освоение тактики игры.	39.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выди».	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				40.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

					Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
				41.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
		ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		42.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				43.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				44.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
				45.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
	Гимнастика (8 часов)	ТБ. Освоение строевых упражнений.		46.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.	Демонстрировать технику правильного выполнения организующих команд.	Групповой
				47.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Демонстрировать технику правильного выполнения	Групповой

						организующих команд.	
		ТБ. Освоение акробатических упражнений.	48.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Уметь выполнять стойку на лопатках, «мост».	Групповой	
			49.	Комбинация из освоенных элементов.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост».	Фронтальный	
		ТБ. Освоение и совершенствование висов и упоров.	50.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	Уметь выполнять различные варианты висов.	Фронтальный	
		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.	51.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	Уметь выполнять упражнения на равновесия, прыжки на скакалке, лазанье по канату.	Фронтальный	
		ТБ. Освоение опорных прыжков.	52.	Вскок в упор присев, сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Уметь выполнять опорный прыжок.	Групповой	
			53.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Уметь выполнять опорный прыжок.	Групповой	
4 четверть – 12 часов							
		Кроссовая подготовка	ТБ. Овладение техникой длительного	54.	Бег в равномерном темпе до 10	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Групповой

	(6 ч.)	бега по пересеченной местности.		мин.		
		ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий.	55.	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	Бег 1000 м с у/в.	Фронтальный
			56.	Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
			57.	Кросс по пересеченной местности 1500 м.	Бег 1500 м с у/в.	Фронтальный
			58.	Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
			59.	Кросс по пересеченной местности 2000 м.	Бег 2000 м без у/в.	Групповой
	Легкая атлетика (6 ч.)	ТБ. Овладение техникой спринтерского бега.	60.	Высокий старт от 10 до 15 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
			61.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
			62.	Бег на результат 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Фронтальный
		ТБ. Овладение техникой метания малого мяча в	63.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	Групповой

		цель и на дальность.					
			64.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.		Групповой
		ТБ. Овладение техникой прыжка в длину с места.	65.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.		Фронтальный