

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Субуктуйская основная общеобразовательная школа»**

«Согласовано» Руководитель МО _____  Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Субуктуйская ООШ» _____/Чойдорова С.Р/ 29 августа 2022 г.	«Утверждаю» И.о. директора МБОУ «Субуктуйская ООШ» _____/Гармаева С.С./ Приказ № 52\1 от 29 августа 2022г.
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

Цыренжаповой Баярмы Николаевны

по физической культуре

6 класс

Субуктуй

2022

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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 различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

Учащийся 6 класса 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять 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.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащийся 6 класса 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Учащийся 6 класса 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.

### **Физическое совершенствование**

*Учащийся 6 класса 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);

- 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 футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся 6 класса 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 лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).



### **Легкая атлетика (39 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висячем положении, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

### **Спортивные игры (баскетбол 21 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### **Спортивные игры («волейбол» 18 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### **Спортивные игры («футбол» 6 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка) - 18 часов</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	1	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
8	Развитие скоростных способностей	1	
9	Прыжок в длину с разбега	1	
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
12	Кроссовая подготовка	1	
13	Развитие выносливости	1	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
15	Развитие силовой выносливости	1	
16	Развитие выносливости	1	
17	Развитие выносливости	1	
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
<b>Футбол, волейбол - 9 часов</b>			
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и</p>
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	1	
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	
22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	
23	Овладение техникой ударов по мячу.	1	
24	Эстафеты с элементами футбола.	1	
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
27	Совершенствование техники набрасывание	1	

	мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Гимнастика – 21 часов</b>			
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	1	
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1	
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
32	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	1	
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	1	
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
36	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	1	
37	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	1	
38	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	1	
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	1	
40	Техника выполнения опорного прыжка	1	

	через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)		
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	
44	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	1	
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	1	
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	1	
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	1	
48	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
<b>Волейбол - 15 часов</b>			
49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	
52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	1	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1	
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1	
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий	1	

	волейбола. Учебная игра.		
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	
59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	1	
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1	
62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
63	Урок - соревнование	1	
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>			
64	Кроссовая подготовка	1	<p>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владеть терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</p> <p>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p>
65	Развитие выносливости	1	
66	Развитие выносливости	1	
67	Развитие выносливости	1	
68	Развитие выносливости	1	
<b>Баскетбол - 21 часов</b>			
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p>
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным	1	

	правилам.		
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств	1	- знать правила и организацию проведения соревнований;
75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	1	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	1	
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	1	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
87	Освоение тактики игры	1	
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
89	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>			
90	Кроссовая подготовка	1	
91	Развитие выносливости	1	
92	Развитие выносливости	1	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
93	Развитие выносливости	1	
94	Развитие выносливости	1	
95	Развитие выносливости	1	
96	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	- владеть терминологией легкой атлетики;
97	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;
98	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
99	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;
100	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	1	- владеть техникой выполнения тестовых

101	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1	испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
102	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	
103	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
104	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
105	Эстафетный бег.	1	