

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основании и в соответствии:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- рабочей программой «Физическая культура 5- 9 классы»

( автор -В. И. Лях,);

-учебного плана МБОУ ООШ №19 на 2019-2020 учебный год.

-основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 19.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура 5-7 классы (М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.)под редакцией М.Я Виленского.М; Просвещение 2017 г.

Учебник написан в соответствии с рабочей программой «Физическая культура 5-9 классы» (автор В.И Лях).

**Цели и задачи:**

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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так,

чтобы были решены следующие задачи:

• 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

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 необходимых знаний, а также в умении 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 передвижений;

• 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 учащимися 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.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**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.

**Предметные результаты.**

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.

**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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное

представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического,

психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Рабочая программа рассчитана на изучение предмета 2 часа в неделю, 70 часов в год

(при 35 неделях). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2019-2020 учебный год и в связи с государственными праздниками программа по физической культуре будет реализована за 66 часов.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

* **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
* **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка Примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

В программе В. И. Ляха 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 заменена кроссовой подготовкой.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

6 класс (2 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 58 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 11 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 13 |
| 2 | Вариативная часть | 8 |
| 2.1 | Баскетбол | 8 |
|  | ИТОГО | 66 |

**Содержание учебного курса.**

6 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Количество  часов | Тема | Количество часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | 22 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 9 |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 10 |
| Бег на средние дистанции | 3 |
|  | Спортивные игры: волейбол | 11 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 11 |
| 2. | Спортивные игры: баскетбол | 8 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 8 |
| 3. | Гимнастика | 12 | Акробатика, лазание | 4 |
| Висы, строевые упражнения | 4 |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | 4 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 13 | Равномерный бег 10-20 мин | 6 |
| Преодоление препятствий | 3 |
| Бег в гору и под гору | 2 |
| Бег 1200 и 2000 м | 2 |
| 5. | Региональный компонент | В процессе  урока | См. приложение 1 | В процессе урока |
| 6. | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока | См. приложение 2 | В процессе урока |

Приложение 1

**Региональный компонент в содержании учебного материала по физической культуре.**

6 класс.

1.Ведущие спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Ростовской области.

2.Особенности развития основных двигательных качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой.

3.Значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, организация этой работы в нашей школе.

4. Режим дня и его значение в укреплении здоровья школьников.

Приложение 2

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. ,

1.2. Социально-психологические основы.

6 класс. 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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

6 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (дозировка).

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

* С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта;
* В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;

**В метаниях на дальность и на меткость:**

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 6 классов;
* **В спортивных играх:**
* **И**грать в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Учебные нормативы  6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 11 | Кросс 1500 м (мин. сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 12 | Бег 60 м (мин. сек.) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 355 | 300 | 250 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| 11 | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 12 | Бег 60 м | 10.3 | 10.6 | 11.2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 класс (2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема урока | Основные виды деятельности | Д/З | Дата  План факт | |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | Стр.77-78 | 02.09 |  |
|  | 1 | Высокий старт 15-30 м. ОРУ | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Стр.78,80-81 | 06.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 40-50 м. Эстафеты | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Стр.79 | 09.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Стр.84-85 | 13.09 |  |
|  | 1 | Бег 60 м на результат | Бег на дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Стр.86-87 | 16.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Стр.88-89 | 20.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Стр.90(задание) | 23.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Стр.90 | 27.09 |  |
|  | 1 | Выполнение прыжков в длину и метания малого мяча на результат | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Стр.222 | 30.09 |  |
|  | 1 | Бег на 1000 м без учета времени | Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Стр.223 | 04.10 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. Равномерный бег до 10 мин. | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.217-218 | 07.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 12 мин | Равномерный бег до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.219 | 11.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 13 мин | Равномерный бег до 13 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.221(вопросы) | 14.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 15 мин | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.221(задание) | 18.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 17 мин | Равномерный бег до 17 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.225 | 21.10 |  |
|  | 1 | Гимнастика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения | Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых возможностей. | Стр.151 | 25.10 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых возможностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Стр.157 | 28.10 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения  Подъем переворотом | Строевой шаг, ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых возможностей. | Стр.158 | 01.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения  Сед «ноги врозь», висы лежа, присев | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие силовых возможностей. | Стр.158 | 11.11 |  |
|  | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Стр.159 | 15.11 |  |
|  | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Стр.159 | 18.11 |  |
|  | 1 | Переноска партнера на спине. Эстафеты | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Стр.162(задание) | 22.11 |  |
|  | 1 | Преодоление препятствий. Упражнения на гимнастической скамейке. | Преодоление препятствий прыжком. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Стр.163 | 25.11 |  |
|  | 1 | Кувырки. Стойка на лопатках | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных возможностей. | Стр.164 | 29.11 |  |
|  | 1 | Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Стр.164 | 02.12 |  |
|  | 1 | Кувырки вперед. Мост из положения стоя. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Стр.116 | 06.12 |  |
|  | 1 | Кувырки вперед. Лазание по канату в три приема. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Стр.117 | 09.12 |  |
|  | 1 | Волейбол.  Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Стр.118 | 13.12 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафета. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Стр.119 | 16.12 |  |
|  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Стр.120 | 20.12 |  |
|  | 1 | Нижняя прямая подача. Эстафеты. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Стр.121 | 23.12 |  |
|  | 1 | Передвижения в стойках. Передача мяча сверху двумя руками перед собой | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стр.121(вопросы) | 27.12 |  |
|  | 1 | Передвижения в стойках. Передача мяча снизу двумя руками в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стр.158-159 | 30.12 |  |
|  | 1 | Нижняя прямая подача. Эстафеты. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стр.160 | 13.01 |  |
|  | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стр.161-162 | 17.01 |  |
|  | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стр.162(вопросы) | 20.01 |  |
|  | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Стр.162(вопросы) | 24.01 |  |
|  | 1 | Нижняя прямая подача. Эстафеты. | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Стр.162(вопросы) | 27.01 |  |
|  | 1 | Баскетбол.  Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.158-159 | 31.01 |  |
|  | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.160 | 03.02 |  |
|  | 1 | Передвижение игрока с мячом. Правила игры в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.161-162 | 07.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча. Правила игры в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.162 | 10.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча двумя руками. Правила игры в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.162 | 14.02 |  |
|  | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.162 | 17.02 |  |
|  | 1 | Броски мяча. Игра в мини-баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.158-159 | 21.02 |  |
|  | 1 | Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Стр.161-162 | 28.02 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. Равномерный бег до 10 мин. | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.162 | 02.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 12 мин.  Терминология кроссового бега | Равномерный бег до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.162 | 06.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 13 мин.  Преодоление препятствий | Равномерный бег до 13 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.205-206 | 13.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 15 мин.  Бег в гору | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.207 | 16.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 17 мин.  Спортивные игры | Равномерный бег до 17 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.208-210 | 20.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 18 мин.  Спортивные игры | Равномерный бег до 18 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Стр.211(вопросы) | 30.03 |  |
|  | 1 | Равномерный бег до 20 мин.  Спортивные игры | Равномерный бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Стр.211 | 03.04 |  |
|  | 1 | Бег 2000 м | Бег 2000 м. Развитие выносливости. | Стр.217 | 06.04 |  |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 30-40 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развития скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | Стр.221(вопросы) | 10.04 |  |
|  | 1 | Высокий старт. Бег по дистанции 30-40 м | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 30-40 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развития скоростных качеств. Старты из различных положений. | Стр.221 | 13.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 40-50 м.  Эстафеты | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развития скоростных качеств. Старты из различных положений. | Стр.77-78 | 17.04 |  |
|  | 1 | Высокий старт. Финиширование. | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развития скоростных качеств. Старты из различных положений. | Стр.79-80 | 20.04 |  |
|  | 1 | Финиширование. ОРУ. Эстафеты | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развития скоростных качеств. Старты из различных положений. | Стр.81-82 | 24.04 |  |
|  | 1 | Бег 60 м на результат | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Стр.83-85 | 27.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту. ОРУ | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Стр.86-87 | 08.05 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Стр.88-89 | 15.05 |  |
|  | 1 | Метание малого мяча. ОРУ | Метание малого мяча. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. | Стр.77-78 | 18.05 |  |
|  | 1 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Метание малого мяча. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. | Стр.78-79 | 22.05 |  |
|  | 1 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега на результат. | Метание малого мяча. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. | Стр.80-81 | 25.05 |  |
|  | 1 | Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с разбега. | Метание малого мяча на результат.. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. |  | 29.05 |  |