

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
 Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре,
6 класс основного общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры и ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);

– ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы основного общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Виленского М. Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

Цель изучения предмета:

– 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.

Месть учебного предмета

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Методические рекомендации. Пособие для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2013. – 200 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет

Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	64
4	Спорт	30
	Всего	102

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком
Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте

пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими

требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (3 ч)			
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	1	<ul style="list-style-type: none"> • обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; • знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;
2.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	1	<ul style="list-style-type: none"> • осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности;
3.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	1	<ul style="list-style-type: none"> • анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; • рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры; • знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; • приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)			
4.	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; • заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; • знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;

5.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки	1	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;
6.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;
7.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;
8.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; • разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; • знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений); • измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; • определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; • знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; • рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения)

		<p>самочувствия, показатели пульса);</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры; • разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; • знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); • проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); • выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития; • знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; • знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; • разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; • составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры; • обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; • знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; • знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Физическое совершенствование (64 ч)		

9.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в водоёмах	1	<ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее изученные правила техники безопасности; • углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий ;
10.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	<ul style="list-style-type: none"> • определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; • отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);
11.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры; • повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;
12.	Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером	1	<ul style="list-style-type: none"> • составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; • разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня;
13.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений	1	<ul style="list-style-type: none"> • отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); • составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);
14.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений	1	<ul style="list-style-type: none"> • включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; • повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;
15.	Акробатическая комбинация из стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);
16.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-	1	

	координированных упражнений ритмической гимнастики		<ul style="list-style-type: none"> • составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;
17.	Комбинация из разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией	1	<ul style="list-style-type: none"> • повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; • наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;
18.	Комбинация из танцевальных движений из ранее разученных танцев	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;
19.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки)	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); • повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;
20.	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); • составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;
21.	Передвижение шагом и легким бегом	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); • повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;
22.	Повороты с разнообразными движениями рук и ног	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; • описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают

23.	Удержание статических поз	1	<p>её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; • описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;
24.	Обобщение по теме "Удержание статических поз"	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
25.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь	1	<ul style="list-style-type: none"> • составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её
26.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: перемах вперед и обратно	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; • описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;
27.	Лазанье по канату в три према	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
28.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	<ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; • разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом
29.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> • с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);
30.	Повторение ранее разученных беговых упражнений	1	<ul style="list-style-type: none"> • составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;

31.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; • наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;
32.	Повторение ранее разученных прыжковых упражнений в длину и высоту	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; • контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
33.	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;
34.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
37.	Повторение спусков, подъёмов и торможения с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;
38.	Повторение спусков, подъёмов и торможения с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;

39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> •наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; •разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> •контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) •повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; •повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; •наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;
41.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки: передвижения по учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> •описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; •разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;
42.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки: передвижения по учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> •контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
43.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки: повороты, спуски, торможение	1	<ul style="list-style-type: none"> •демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; •наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; •разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;
44.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки: повороты, спуски, торможение	1	<ul style="list-style-type: none"> •контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); •совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;

45.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделение фаз движения и их технические трудности	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); • анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; • разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; • контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);
46.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделение фаз движения и их технические трудности	1	<ul style="list-style-type: none"> • изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; • совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;
47.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; • разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;
48.	Обобщение по теме "Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом"	1	<ul style="list-style-type: none"> • играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; • совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; • знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;
49.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; • разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;
50.	Передвижение на лыжах по учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и

51.	Передвижение на лыжах по учебной дистанции	1	<p>направления (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; • играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий •
52.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	
53.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	
54.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	
55.	Технические действия игрока без мяча: прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу	1	

56.	Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком	1	
57.	Управление с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям	1	
58.	Управление с мячом: упражнения на передачу и броски мяча в корзину	1	
59.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	1	
60.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	
61.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника	1	
62.	Игровые действия в нападении и защите	1	

63.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча	1	
64.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме мяча	1	
65.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в передаче двумя руками снизу	1	
66.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в передаче двумя руками сверху	1	
67.	Волейбол, игра по правилам с использованием разученных технических действий	1	
68.	Удары по катящемуся мячу с разбега	1	
69.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча	1	
70.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и	1	

	передаче мяча		
71.	Футбол, игра по правилам с использованием разученных технических действий	1	
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
Спорт (30 ч)			
73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	

77.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
78.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
82.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
83.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
84.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	

85.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
86.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
87.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
88.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
89.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
90.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1	

	использованием средств национальных видов спорта		
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	

98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	

