

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 134  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

| <b>ПРИНЯТО</b>                                                                                                | <b>СОГЛАСОВАНО</b>                                                      | <b>УТВЕРЖДЕНО</b>                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Педагогическим советом<br>ГБОУ СОШ № 134<br>Санкт-Петербурга им. С.<br>Дудко<br>Протокол от 27.05.2022 № 7/22 | Заместитель директора<br>по УВР<br>_____/ В.П. Кириллова/<br>27.05.2022 | Директор<br>_____/ М.А. Никифорова/<br>Приказ от 27.05.2022 № 59/2 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 6 «Б» класса

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:  
И.Е.Солнцева

Санкт-Петербург  
2022

## **Содержание**

|    |                                                |   |
|----|------------------------------------------------|---|
| 1. | Пояснительная записка                          | 3 |
| 2. | Содержание учебного предмета                   | 7 |
| 3. | Тематическое планирование по учебному предмету | 8 |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

В шестом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского Физическая культура М.: Просвещение

Образовательные электронные ресурсы:

|                                                    |                                                                                 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов | <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| Российское образование                             | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>                               |
| Российская электронная школа                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>     |
| УМК                                                | <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a>                                  |

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения основной образовательной программы 6 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов

сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Организация контроля**

Рабочей программой предусмотрено проведение сдачи нормативов – 13 контролей.

| № п/п | Тема                          | Сроки     |
|-------|-------------------------------|-----------|
| 1.    | Спринтерский бег 60 м         | 2 неделя  |
| 2.    | Прыжок в длину с места        | 3 неделя  |
| 3.    | Метание малого мяча           | 4 неделя  |
| 4.    | Бег по пересеченной местности | 7 неделя  |
| 5.    | Висы                          | 9 неделя  |
| 6.    | Акробатика                    | 13 неделя |
| 7.    | Волейбол                      | 17 неделя |
| 8.    | Лыжная подготовка             | 22 неделя |
| 9.    | Баскетбол                     | 28 неделя |
| 10.   | Футбол                        | 30 неделя |
| 11.   | Спринтерский бег 60 м         | 32 неделя |
| 12.   | Прыжок в длину с места        | 33 неделя |
| 13.   | Метание малого мяча           | 33 неделя |

## 2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка – 9 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Строевая подготовка. Лазание по канату. Висы. Акробатические элементы. Развитие гибкости и силовых способностей.

Лыжная подготовка - 16ч

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Поворот упором. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Эстафеты на лыжах.

Спортивные игры – 36 ч.

Техника безопасности во время занятия. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Основные приёмы игры. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе, волейболе, футболе.

Легкая атлетика – 12ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

### 3. Тематическое планирование по учебному предмету

| №<br>урока            | Тема урока                                                          | Характеристика деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сроки    |      | Примечание     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------------|
|                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | План     | Факт |                |
| Легкая атлетика (11ч) |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |      |                |
| 1.                    | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 1 неделя |      | § 6 стр. 77-84 |
| 2.                    | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег. Эстафеты линейные             | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м).<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                         | 1 неделя |      | § 6 стр. 77-84 |
| 3.                    | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег                                | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м).<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                         | 1 неделя |      | § 6 стр. 77-84 |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |  |                |
|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------------|
| 4. | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег. Круговая эстафета   | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м). Выполняют круговую эстафету.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                     | 2 неделя |  | § 6 стр. 77-84 |
| 5. | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег, зачетный урок       | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях. Выполняют норматив - бег 60 м. Анализируют результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 неделя |  | § 6 стр. 77-84 |
| 6. | Легкая атлетика.<br>Прыжок в длину (техника выполнения)   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 2 неделя |  | § 6 стр. 84-87 |
| 7. | Легкая атлетика.<br>Прыжок в длину с места, зачетный урок | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Выполняют норматив - прыжок в длину с места. Анализируют результат.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                          | 3 неделя |  | § 6 стр. 84-87 |
| 8. | Легкая атлетика.<br>Метание малого мяча                   | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 неделя |  | § 6 стр. 87-90 |

|                                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------------------------|
|                                  |                                                        | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                   |          |  |                                     |
| 9.                               | Легкая атлетика.<br>Метание малого мяча                | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | 3 неделя |  | § 6 стр. 87-90                      |
| 10.                              | Легкая атлетика.<br>Метание малого мяча, зачетный урок | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.<br>Выполняют норматив - метание малого мяча. Анализируют результат.<br>Демонстрируют правильную технику выполнения метательных упражнений                                                                     | 4 неделя |  | § 6 стр. 87-90                      |
| 11.                              | Легкая атлетика.<br>Бег на средние дистанции           | Применяют разученные беговые упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют бег на дистанциях 200-400м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                      | 4 неделя |  | § 2 стр. 13-18<br>упражнения стр 17 |
| <b>Кроссовая подготовка (9ч)</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                     |
| 12.                              | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br><br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные черты; разучивают технику гладкого равномерного бега                                                                                                                                                                       | 4 неделя |  | § 2 стр. 13-18<br>упражнения стр 18 |

|     |                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |                                           |
|-----|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------------------------------|
|     |                               |                           | 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).                                               |          |  |                                           |
| 13. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | 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). | 5 неделя |  | § 2 стр. 19-20<br>гимнастика для глаз     |
| 14. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | 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). | 5 неделя |  | § 2 стр. 21-25                            |
| 15. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | 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). | 5 неделя |  | § 2 стр. 21-25                            |
| 16. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).                                                                                | 6 неделя |  | § 2 стр. 25-27                            |
| 17. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | 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). | 6 неделя |  | § 2 стр. 27-32                            |
| 18. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | разучивают технику при преодолении препятствий; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).                                | 6 неделя |  | § 2 стр. 32-33<br>дневник<br>самоконтроля |
| 19. | Бег по местности, препятствий | пересеченной, преодоление | разучивают технику при преодолении препятствий; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися,                                                                                                               | 7 неделя |  | § 2 стр. 34-37                            |

|                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |  |                   |
|--------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------|
|                          | препятствий                                  | выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |  |                   |
| 20.                      | Бег по пересеченной местности, зачетный урок | Выполняют норматив – бег 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7 неделя |  | § 2 стр. 38-40    |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b> |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |  |                   |
| 21.                      | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы.          | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.                                                                                                                                                                         | 7 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 22.                      | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения        | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.                                                                                                                                                                         | 8 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 23.                      | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения        | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.                                                                                                                                                                         | 8 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 24.                      | Гимнастика. Висы зачетный урок               | Выполняют подтягивания в висе на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 25.                      | Гимнастика. Лазание по канату в три приёма   | 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;                                                                                 | 9 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 26.                      | Гимнастика. Лазание по канату в три приёма   | разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).                                                                                                    | 9 неделя |  | § 14 стр. 151-157 |
| 27.                      | Гимнастика. Развитие силовых способностей    | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости (ОРУ в движении, метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой, сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с | 9 неделя |  | § 29 стр. 211-217 |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---------------------------------------------------------------------|
|     |                                                     | опорой руками на гимнастическую скамейку)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |                                                                     |
| 28. | Гимнастика Развитие силовых способностей            | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости (ОРУ в движении, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки), метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке)                                                                                                                  | 10 неделя |  | § 29 стр. 211-217<br>оценивание силовых способностей самостоятельно |
| 29. | Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ОРУ с теннисными мячами, техника челночного бега 3х10м, челночный бег 5х10м из различных и.п.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 неделя |  | § 30 стр. 217-219                                                   |
| 30. | Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ОРУ на гимнастической скамейке, техника челночного бега 3х10м, эстафеты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 неделя |  | § 30 стр. 217-219                                                   |
| 31. | Гимнастика. Развитие гибкости                       | Используют данные упражнения для развития гибкости (ОРУ со скакалками, комплекс упражнения тонического стретчинга)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11 неделя |  | § 28 стр. 207-211<br>упражнения для ног                             |
| 32. | Гимнастика. Развитие гибкости                       | Используют данные упражнения для развития гибкости (ОРУ на месте с гимнастической палкой, комплекс упражнения тонического стретчинга)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11 неделя |  | § 28 стр. 207-211<br>упражнения для плечевого пояса                 |
| 33. | Акробатика.                                         | Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. | 11 неделя |  | § 14 стр. 157-158                                                   |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |                   |
|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 34 | Акробатика.                                    | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. | 12 неделя |  | § 14 стр. 157-158 |
| 35 | Акробатика.                                    | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. | 12 неделя |  | § 14 стр. 157-158 |
| 36 | Акробатика.<br>зачетный урок                   | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. | 12 неделя |  | § 14 стр. 157-158 |
| 37 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;                                                                                                                                                                                                                                         | 13 неделя |  | § 14 стр. 157-158 |

|                               |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
|                               |                                                                  | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                   |
| 38                            | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                   | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;                                                                                                                                                                                                                                     | 13 неделя |  | § 14 стр. 157-158 |
| <b>Спортивные игры (12 ч)</b> |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                   |
| 39                            | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойка и передвижения игрока         | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 13 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 40                            | Волейбол. Стойка и передвижения игрока                           | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 14 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 41                            | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 14 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 42                            | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 14 неделя |  | § 5 стр. 72-75    |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                                              |
|----|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------------------------------|
| 43 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 15 неделя |  | § 5 стр. 72-75                               |
| 44 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 15 неделя |  | § 5 стр. 72-75                               |
| 45 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                   | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 15 неделя |  | § 3 стр. 40-41                               |
| 46 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                   | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 16 неделя |  | § 3 стр. 41-43<br>комплекс УГТ               |
| 47 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                   | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 16 неделя |  | § 3 стр. 48-52<br>самостоятельные занятия фк |

|                                |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------------------------------------|
| 48                             | Волейбол.<br>Прямой нападающий удар                    | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий                                                                                                                                              | 16 неделя |  | § 3 стр.52-55<br>гигиена                           |
| 49                             | Волейбол.<br>Прямой нападающий удар                    | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий                                                                                                                                              | 17 неделя |  | § 3 стр.55-58<br>питание                           |
| 50                             | Волейбол, зачетный урок                                | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий                                                                                                                                              | 17 неделя |  | § 3 стр. 59-62<br>закаливание                      |
| <b>Лыжная подготовка (16ч)</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |                                                    |
| 51                             | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Лыжная подготовка. | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; описывают технику передвижение 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; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции | 17 неделя |  | § 12 стр. 135-142<br>повторить материал за 5 класс |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |                   |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 52 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный бесшажный ход. | наблюдают и анализируют образец техники одновременного бесшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом по фазам и в полной координации; | 18 неделя |  | § 12 стр. 135-142 |
| 53 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный бесшажный ход. | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции                                                                                                                                                                                                     | 18 неделя |  | § 12 стр. 135-142 |
| 54 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный бесшажный ход. | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции                                                                                                                                                                                                     | 18 неделя |  | § 12 стр. 135-142 |
| 55 | Лыжная подготовка.<br>Попеременный двухшажный ход  | наблюдают и анализируют образец техники попеременного двухшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом по фазам и в полной координации; | 19 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 56 | Лыжная подготовка.<br>Попеременный двухшажный ход  | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                | 19 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 57 | Лыжная подготовка.<br>Попеременный двухшажный ход  | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по                                                                                                                                                                                                                       | 19 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |

|    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |                   |
|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
|    |                                                      | учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                                                                             |           |  |                   |
| 58 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный душажный ход     | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; | 20 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 59 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный душажный ход     | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; | 20 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 60 | Лыжная подготовка.<br>Одновременный душажный ход     | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; | 20 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 61 | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов | демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                              | 21 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 62 | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов | демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                              | 21 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 63 | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов | демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                              | 21 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 64 | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов | демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                              | 22 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |

|                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |                   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 65                            | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов                 | демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| 66                            | Лыжная подготовка.<br>Совершенствование лыжных ходов. Зачетный урок. | Выполняют норматив - техника перемещения попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Играют в ПИ на лыжах «Подними предмет»                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22 неделя |  | § 19 стр. 172-175 |
| <b>Спортивные игры (24 ч)</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |                   |
| 67                            | Инструктаж по ТБ.<br>Баскетбол. Стойка и передвижения игрока         | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 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; | 23 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 68                            | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока                              | 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                               | 23 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 69                            | Баскетбол. Введение мяча                                             | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                | 23 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 70                            | Баскетбол. Введение мяча                                             | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                | 24 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |

|    |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |                   |
|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 71 | Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте   | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 24 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 72 | Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте   | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 24 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 73 | Баскетбол. Передачи мяча в парах в движении | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 25 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 74 | Баскетбол. Броски в кольцо                  | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 25 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 75 | Баскетбол. Броски в кольцо                  | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 25 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 76 | Баскетбол. Броски в кольцо                  | разучивают технические действия игрока с мячом 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); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 26 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |  |                   |
|----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 77 | Баскетбол.<br>Тактика нападения                           | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 78 | Баскетбол.<br>Тактика нападения                           | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 79 | Баскетбол.<br>Тактика нападения                           | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 27 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 80 | Баскетбол.<br>зачетный урок                               | Выполняют норматив – броски в кольцо                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27 неделя |  | § 15 стр. 158-162 |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Футбол.<br>Стойки и передвижения игрока | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27 неделя |  | § 18 стр.169-171  |
| 82 | Футбол. Стойки и передвижения игрока                      | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28 неделя |  | § 18 стр.169-171  |
| 83 | Футбол.<br>Стойки и передвижения игрока                   | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28 неделя |  | § 18 стр.169-171  |
| 84 | Футбол. Передачи мяча в парах                             | знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; 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; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | 28 неделя |  | § 18 стр.169-171  |

|                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
| 85                           | Футбол. Передачи мяча в парах                                       | разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);                                                                                                                                                                           | 29 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| 86                           | Футбол. Передачи мяча в движении.                                   | разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);                                                                                                                                                                           | 29 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| 87                           | Футбол. Передачи мяча в движении.                                   | разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);                                                                                                                                                                           | 29 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| 88                           | Футбол. Основные тактические действия                               | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| 89                           | Футбол. Основные тактические действия                               | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| 90                           | Футбол зачетный урок                                                | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30 неделя |  | § 18 стр.169-171 |
| <b>Легкая атлетика (12ч)</b> |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |                  |
| 91                           | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м).<br>Выполняют правильную передачу эстафеты.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 31 неделя |  | § 13 стр.142-148 |

|    |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------|
| 92 | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег,<br>эстафетный бег    | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м). Выполняют правильную передачу эстафеты.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 31 неделя |  | § 20 стр.175-178                                                  |
| 93 | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег.<br>Линейная эстафета | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют правильную передачу эстафеты.                                                                                                                                                                         | 31 неделя |  | § 20 стр.175-178                                                  |
| 94 | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег. Круговая эстафета    | Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют правильную передачу эстафеты.                                                                                                                                                                         | 32 неделя |  | § 20 стр.175-178                                                  |
| 95 | Легкая атлетика.<br>Спринтерский бег зачетный урок.        | Выполняют норматив – бег 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 32 неделя |  | составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей |
| 96 | Легкая атлетика.<br>Прыжок в длину с места.                | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                        | 32 неделя |  | составление комплекса упражнений на развитие быстроты движений    |

|     |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------------------|
| 97  | Легкая атлетика.<br>Прыжок в длину с места<br>зачетный урок | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Выполняют норматив - прыжок в длину с места. Анализируют результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                        | 33 неделя |  | составление комплекса ОРУ на развитие координационных способностей |
| 98  | Легкая атлетика.<br>Метание малого мяча,<br>зачетный урок   | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | 33 неделя |  | составление комплекса упражнений на развитие гибкости              |
| 99  | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег (1км)                   | Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                                                                             | 33 неделя |  | составление комплекса ОРУ на развитие выносливости                 |
| 100 | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег (1км)                   | Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений                                                                                                                                                                                                                                                              | 34 неделя |  | Олимпийские чемпионы России                                        |
| 101 | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег (1км)                   | Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений                                                                                                                                                                                                                                                              | 34 неделя |  | зимние виды спорта                                                 |
| 102 | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег.<br>Подведение итогов.  | Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений                                                                                                                                                                                                                                                              | 34 неделя |  | летние виды спорта                                                 |

*Приложение 1*

Гигиеническими требованиями к режиму образовательного процесса установлен температурный режим по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года (приложением № 7 к СанПин 2.4.2.2821-10), в том числе при проведении уроков «Физической культуры» по разделу «Лыжная подготовка».

| <b>Возраст и спортивная квалификация</b> | <b>Тихий ветер до 2м/сек.<br/>Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется</b> | <b>Ветер умеренный, 2 -5 м/сек.<br/>Снег сдувается с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра</b> | <b>Сильный ветер 10-15 м/сек, Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья резко качаются. Дым прибывает к земле</b> | <b>Штормовой ветер более 15 м/сек.<br/>Пурга. Ломаются ветки деревьев.</b> |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Школьники 1 – 3 классы                   | Не ниже -12° С                                                                                                             | Не ниже -10° С                                                                                                               | Не ниже -4° С занятия проводятся вблизи от школы не более 45 мин.                                                              | Вне зависимости от температуры воздуха занятия не проводятся               |

|                        |                |                |                                                                   |  |
|------------------------|----------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| Школьники 4 – 5 классы | Не ниже -14° С | Не ниже -12° С | Не ниже -6° С занятия проводятся вблизи от школы не более 45 мин. |  |
| Школьники 6 - 7 классы | Не ниже -15° С | Не ниже -14° С | Не ниже -8° С. Занятия проводятся вблизи школы не более 45 мин.   |  |
| Школьники 8-9 классы   | Не ниже -18° С | Не ниже -16° С | Не ниже -10° С                                                    |  |

\*При неблагоприятных погодных условиях тематическое планирование может быть изменено согласно таблице 1.1

| Подвижные игры (16 ч) |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------|
| 51                    | Волейбол. Основные тактические действия                   | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 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; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 17 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 52                    | Волейбол. Основные тактические действия                   | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 53                    | Волейбол. Основные тактические действия                   | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |
| 54                    | Волейбол. Совершенствование основных технических действий | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;                                                                                                                                                                            | 18 неделя |  | § 16 стр. 162-164 |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                           |           |  |                      |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------|
| 55 | Волейбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий<br>игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя<br>руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; | 19 неделя |  | § 16 стр.<br>162-164 |
| 56 | Волейбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий<br>игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя<br>руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; | 19 неделя |  | § 16 стр.<br>162-164 |
| 57 | Баскетбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 19 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 58 | Баскетбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 20 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 59 | Баскетбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 20 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 60 | Баскетбол.<br>Совершенствование основных<br>технических действий | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 20 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 61 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия                      | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 21 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 62 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия                      | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 21 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 63 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия                      | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в<br>полной координации; изучают правила и играют с использованием<br>разученных технических действий                       | 21 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |

|    |                                             |                                                                                                                                                               |           |  |                      |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------|
| 64 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 22 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 65 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 22 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |
| 66 | Баскетбол.<br>Основные тактические действия | разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 22 неделя |  | § 15 стр.<br>158-162 |