УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



Рассмотрено:

на заседании ШМО

от 29.08.2022 г. № 1

руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.А.Яковлев\_

Согласовано:

на заседании ЭМС

от 04.05.2022г. № 8

зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В. Краюхина

Утверждено:

приказом директора

МАОУ СОШ № 4

О.М. Зориной

от 31.08.2022г. № 335

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**«\_Физическая культура\_»**

для \_6\_ классов основного общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Гиляшова Светлана Витальевна,

учитель физической культуры

Чайковский

2022

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе:**

* Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, зарегистрированного Минюстом России 01.02.2011г., рег№19644)
* Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ №4;
* Положением о рабочей программе учебных предметов и курсов МАОУ СОШ №4.
* Концепция физической культуры 2018 года.

**Информация о количестве учебных часов.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом. Рассчитана 102 (105) часа в 6 классе из расчета 3 часа в неделю.

**Цель:** Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижными играми, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* Формирование общих представлений о ФК, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения ФК направлена на:**

* Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
* Соблюдение дидактических правил от «известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* Расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области ФК, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области ФК в начальной школе является освоением учащимися 6 классов основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет ФК способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета ФК.

Следует заметить, что основы знаний по каждому из разделов программы не выделяются, но в ходе обучения они обязательно преподаются учащимся. Материал подвижных игр, включается как составной частью в каждый раздел программы: легкая атлетика, гимнастика, так и отдельными уроками по теме и в сумме составляют 29 часов. Подвижные игры помогают осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности, формируют у обучающихся способности взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр.

**Планируемые результаты изучения данного предмета**

**Предметными результатами** изучения курса **«**Физическая культура» в 6 классе являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

**Мета предметные результаты:**

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

– 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 здоровье сберегающую 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;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень развития физической культуры учащихся, на конец 6 класса.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании восьмого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать***

* Основы истории развития физической культуры в России.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* физиологические основы деятельности систем дыхания , кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Психофункциональные особенности собственного организма.

***Уметь:***

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Контроль за физической подготовленностью осуществляется два раза в год по следующим показателям

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **5** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **5** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **5** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**Годовой план-график для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Триместры | | | | | | | |
| I | | | II | | III | | |
| 1. Теория | В процессе занятий | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика 24 | 12 |  | |  | |  | | 12 |
| 3. Спортивные игры 39 |  | 14 |  |  | |  | 15 |  |
| 4. Гимнастика 18 |  | | 3 | 12 |  |  | | |
| 5. Лыжная подготовка 18 |  | | |  | 18 |  | | |
| 6. Шахматы | 7 | | |  | | 9 |  | |
| 7. ОФП | В процессе занятий | | | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

**Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - (105)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | |
| 1 |  | Низкий старт | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 2 |  | Низкий старт | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 3 |  | Бег 30 метров | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 4 |  | Бег с ускорением 70–80 м, | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 5 |  | Бег с ускорением 70–80 м, | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 6 |  | Бег на результат 100 метров | 1 | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью |
| 7 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |
| 8 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |
| 9 |  | Прыжок  в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |
| 10 |  | Метание  малого мяча | 1 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |
| 11 |  | Метание  малого мяча | 1 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |
| 12 |  | Бег на средние дистанции | 1 | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 14 час** | | | | | |
| 13 |  | Т/Б на уроках физической культуры по баскетболу. | 1 | Т/Б на уроках физической культуры по баскетболу. Разучивание стойки игрока ,перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед. | Знать ТБ на уроках баскетбола. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. Знать ТБ на уроках волейбола. |
| 14 |  | Повороты с мячом и без мяча | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 15 |  | Передачи мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебнаяигра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в играх. |
| 16 |  | Передачи мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебнаяигра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в играх. |
| 17 |  | Броски мяча по кольцу | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 18 |  | Броски мяча по кольцу | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 19 |  | Штрафной бросок | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 20 |  | Штрафной бросок | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 21 |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебнаяигра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 22 |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебнаяигра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 23 |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 24 |  | Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 25 |  | Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 26 |  | Технические действия в защите. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
|  |  |  |  | **Шахматы (7часов)** |  |
| 27 |  | Знакомство с шахматной доской | 1 | Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр | Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами. |
| 28 |  | Знакомство с шахматной доской | 1 | Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр | Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами |
| 29 |  | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. |
| 30 |  | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. |
| 31 |  | Начальное положение | 1 | Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур | Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч». |
| 32 |  | Начальное положение | 1 | Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур | Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч». |
| 33 |  | Штрафной бросок | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | | | | | |
| 34 |  | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 35 |  | Длинный кувырок (м) Кувырок назад вполушпогат(д) | 1 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 36 |  | Длинный кувырок (м) Кувырок назад вполушпогат(д) | 1 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 37 |  | Мост –девочки  Стойка на голове – мальчики | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 38 |  | Мост –девочки  Стойка на голове – мальчики | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 39 |  | Акробатические элементы | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 40 |  | Акробатические элементы | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |
| 41 |  | Лазание по канату в два приема | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату |
| 42 |  | Лазание по канату в два приема | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату |
| 43 |  | Лазание по канату | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату |
| 44 |  | Висы и упоры.  Строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине. |
| 45 |  | Висы и упоры.  Строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине. |
| 46 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |
| 47 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |
| 48 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |
| 49 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат  **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине |
| 50 |  | Прикладные упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии |
| 51 |  | Строевые  упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитиескоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии |
| **Лыжная подготовка 18 часа** | | | | | |
| 52 |  | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременныйодношажныйход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| 53 |  | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременныйодношажныйход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| 54 |  | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на  лыжах |
|  |  | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на  лыжах |
| 56 |  | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| 57 |  | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах сменой ходов |
| 58 |  | Спуски и подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |
| 59 |  | Поворот «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |
| 60 |  | Подъема «елочкой» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| 61 |  | Спуски в средней стойке  Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. |
| 62 |  | Спуски в средней стойке  Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. |
| 63 |  | Спуски в средней стойке  Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы |
| 64 |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| 65 |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| 66 |  | Круговая эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| 67 |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе |
| 68 |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности |
| 69 |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности |
|  |  |  |  | **Шахматы 9часов** |  |
| 70 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. | 1 | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| 71 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. | 1 | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры |
| 72 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. | 2 | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки | Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольнын слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |
| 73 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Слон | 2 | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки | Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольнын слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |
| 74 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь | 1 | . Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки | Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |
| 75 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь | 1 | . Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки | Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |
| 76 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Конь. | 1 | . Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические. задания и игры |
| 77 |  | Знакомство с шахматной фигурой. Конь. | 1 | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактическиезадания и игры |
| 78 |  | Игра в шахматы | 1 | Решение шахматных задач. | Уметь решать шахматные задачи в игре. |
|  |  |  |  | **Спортивные игры (волейбол) 15 часов** |  |
| 79 |  | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 80 |  | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 81 |  | Прямой нападающий удар | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 82 |  | Прямой нападающий удар | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 83 |  | Игра по упрощенным правилам | 1 | Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| 84 |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 85 |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 86 |  | Нижний прием подачи | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре |
| 87 |  | Нижний прием подачи | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре |
| 88 |  | Нападающий удара | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 89 |  | Нападающий удара | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |
| 90 |  | Учебно – тренировочная игра | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |
| 91 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |
| 92 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |
| 93 |  | Учебно – тренировочная игра | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |
| **Легкая атлетика 12 часов.** | | | | | |
| 94 |  | Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике (л/а). | 1 | Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике (л/а).Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег 30м. | Знать Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике (л/а).Уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью. |
| 95 |  | Метание малого мяча | 1 | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать мяч на дальность. |
| 96 |  | Метание малого мяча | 1 | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать мяч на дальность. |
| 97 |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность |
| 99 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 100 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 101 |  | Бег 30 метров | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 102 |  | Бег 60 метров | 1 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 103 |  | Кроссовая подготовка | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 104 |  | Кроссовая подготовка | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |
| 105 |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 | Бег20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |

**Литература для учителя**

1. Тихонов А.М., Полякова Т.А., Кечкин Д.Д. Физическая культура в школе с позиций системно-деятельностного подхода. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2016. - № 4. - С. 2-4.

2. Тихонов А.М. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом / А.М. Тихонов, И.П. Голяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 13-15.

3. Тихонов А.М. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры: Учебное пособие / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых, И.П. Голяков. – Пермь: КЦФКиЗ, 2016. – 90 с.

4. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: Дисс... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский государственный университет –Тула, 2016.–149 с.

* Программы министерства образования РФ: авторской программы В.И. Лях « Физическая культура». «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
* «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
* «Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева; -  Волгоград: «Учитель»,2018.
* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
* «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.
* «Конспекты уроков для учителя физкультуры», Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик; Москва: «Владос», 2013.