Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена на МО учителей Протокол № 9 от 30.05.2022	Принята Педагогическим советом ГБОУ Лицей №126 Протокол №17 от 30.05.2022	Утверждаю Директор _____ Розов П.С. Приказ № 133 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 А, Б, В, Г, Д КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДАЛЬЦОВЫМ П.А.
ЖУМАГАЛИНОВОЙ Т.В.
ЕГОРОВЫМ М.О.
МАРКИНОЙ И.В.
НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2022 ГОД

I. Пояснительная записка

1.1 Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

1.2 Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

В учебном плане ГБОУ Лицей №126 для 6 классов на изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели) из обязательной части плана.

1.3 Цели и задачи учебного предмета

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение:

Задачи:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

1.4 Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 6 классов, обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 6 классов (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

Характеристика:

6А: В классе 32 обучающихся, из них 17 юношей и 15 девушек; На «5» и «4» 31 человека.

Испытывают затруднения в освоении программы 1 человека.

6Б: В классе 32 обучающихся, из них 17 юношей и 15 девушек; На «5» и «4» 30 человек

Испытывают затруднения в освоении программы 2 человек.

6В: В классе 32 обучающихся, из них 17 юношей и 15 девушек; На «5» и «4» 32 человек

6Г: В классе 33 обучающихся, из них 16 юношей и 17 девушек; На «5» и «4» 33 человек

6Д: В классе 31 обучающихся, из них 15 юношей и 16 девушек; На «5» и «4» 31 человека

1.5 Количество часов на изучение предмета

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них 68 часов в спортивном зале и 34 часа в плавательном бассейне. В т.ч. количество часов для проведения контрольных зачётов 19.

1.6 Внесённые изменения в примерную программу и их обоснование.

Изменения в программу не вносились.

1.7 Планируемые результаты. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

Освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
- сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД

Освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные УУД

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
•понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • системе знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; •организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;	•Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; •характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; •определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; •проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; •выполнять комплексы упражнений лечебной

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; •организации и мониторингу физического развития и физической подготовленности; • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; • овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; • расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; •преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; •выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» •проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II.Содержание тем учебного курса

2.1 Название тем и количество часов на изучение

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Лёгкая атлетика	14
2	Кроссовая подготовка	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Спортивные игры (волейбол)	14
5	Спортивные игры (баскетбол)	14
6	Резерв	4
7	Плавание	32
8	Резерв	2
	Итого	102

Легкая атлетика (14ч.)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или

учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Зачет № 1 - Бег 60 м.

Зачет № 2 - Прыжок в длину с разбега

Зачет № 3 – Метание мяча (150гр.)

Кроссовая подготовка (8ч.)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег без учёта времени 2 км.

Зачет № 4 – Шестиминутный бег

Зачет № 14 – Кросс 500м.

Зачет № 15 – Кросс 1000м.

Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Упражнения общей физической подготовки.

Зачет № 5 – Подтягивание на перекладине

Зачет № 6 –Отжимание в упоре лежа

Зачет № 7 – Акробатический комплекс.

Волейбол (14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Зачет № 8 – Передача сверху на месте над собой с наброса партнёра

Зачет № 9 - Передача снизу на месте над собой с наброса партнёра

Зачет № 10 - Подача нижняя

Баскетбол (14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Зачет № 11 - Передача мяча на точность

Зачет № 12 - Обведение фишек

Зачет № 13 – Ведение мяча с атакой кольца

Резерв (4ч)

Плавание 32 часа

Начальное обучение (2ч)

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Кроль на спине (11ч)

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды

Зачет № 1 -Техника скольжения кролем на груди и на спине

Зачет № 2 - Техника плаванием мельница на спине

Зачет № 3 - Техника выполнения поворот Маятник

Зачет № 4 - Техника выполнения старта ,выхода под водой на спине

Кроль на груди (11ч)

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации

Зачет № 5 - Техника плаванием кроль на груди с работой одной рукой

Зачет № 6 - Техника плаванием кроль на груди с работой одной рукой

Зачет № 7-Техника плавания в полной координации колем на груди

Зачет № 8-Техника выполнения сальто кролем на груди

Дельфин (баттерфляй) –(5ч)

Техника плавания дельфином по элементам и в полной координации

Зачет № 9 - Ноги дельфином проплыть 25м

Зачет № 10- Техника плавания дельфином в полной координации

Брасс (3ч)

Техника плавания брассом по элементам

Зачет № 12- Техника ноги брассом

Резерв (2ч)

III. Календарно-тематический планирование

Урок №	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Лёгкая атлетика 9 часов							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б.	Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	1 неделя	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции 40-50 м, специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерения результатов.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	1 неделя	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №1	2 неделя	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	Бег 100 м на результат. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	Текущий	Разучивания упражнений	2 неделя	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых	выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (в длину и высоту)	Текущий	Совершенствования двигательных действий	3 неделя	

		качеств.					
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-сила. Правила соревнований в прыжках.	выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (в длину и высоту)	Тематический	Зачет №2	3 неделя	
7	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	4 неделя	
8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №3	4 неделя	
9	Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Бег 1000м(мин) на результат. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	5 неделя	
Кроссовая подготовка- 4 часа.							
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	5 неделя	
11	Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление	выполнять легкоатлетические	Текущий	Разучивания упражнений	6 неделя	

	преодоление препятствий.	препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	упражнения в беге				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 12мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	6 неделя	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 15мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №4	7 неделя	
Гимнастика 14часов							
14	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Текущий	Разучивания упражнений	7 неделя	
15	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,	Текущий	Разучивание упражнений	8 неделя	

			выносливости, гибкости и координации движений);				
16	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Тематический	Зачет № 5	8 неделя	
17	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	9 неделя	
18	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на	Тематический	Зачет № 6	9 неделя	

		способностей	развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);				
19	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	10 неделя	
20	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	10 неделя	
21	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно– силовых способностей.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	11 неделя	
22	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных	Текущий	Разучивания упражнений	11 неделя	

			упражнений				
23	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных качеств	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
24	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
25	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	13 неделя	
26	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	Тематический	Зачет №7	13 неделя	
27	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения	выполнять акробатические	Текущий	Разучивания упражнений	14 неделя	

	по канату в три приёма.	стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	комбинации из числа хорошо освоенных упражнений				
Волейбол 14 часов							
28	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками.	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивание упражнений	14 неделя	
29	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками.	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	15 неделя	
30	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет №8	15 неделя	
31	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	16 неделя	

		упрощённым правилам					
32	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивание упражнений	16 неделя	
33	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах и в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	17 неделя	
34	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	17 неделя	
35	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	18 неделя	
36	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет №9	18 неделя	

	упрощенным правилам	снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам					
37	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	19 неделя	
38	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	19 неделя	
39	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	20 неделя	
40	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет № 10	20 неделя	

	упрощенным правилам	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам					
41	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в игровой деятельности	Текущий	Воспитание игровых качеств	21 неделя	
Баскетбол-14 часов							
42	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижение игрока. Ведение и передачи мяча. Сочетание приемов.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	21 неделя	
43	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	22 неделя	

44	Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов. Остановка.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	22 неделя	
45	Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов. Остановка	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №11	23 неделя	
46	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	23 неделя	
47	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча,	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	24 неделя	

		от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.					
48	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Правила игры баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	24 неделя	
49	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Учебная игра.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Учебная игра.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	25 неделя	
50	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Учебная игра.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Учебная игра.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	25 неделя	
51	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №12	26 неделя	
52	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Нападение быстрым прорывом.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	26 неделя	

		мяча от груди в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.					
53	Ведение и передачи, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	27 неделя	
54	Ведение и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(2х1). Учебная игра.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №13	27 неделя	
55	Ведение и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом(2х1). Учебная игра.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в игровой деятельности	Текущий	Воспитание игровых качеств	28 неделя	
Кроссовая подготовка-4 часа.							
56	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	28 неделя	

57	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	29 неделя	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 12 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	29 неделя	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 15 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет № 14	30 неделя	
Лёгкая атлетика-5 часов.							
60	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом « согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Инструктаж по Т.Б.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Текущий	Разучивания упражнений	30 неделя	
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м) бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом « согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	31 неделя	
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом « согнув ноги», с 7-9	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	31 неделя	

		шагов разбега. Развитие скоростных качеств.					
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 200метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №15	32 неделя	
64	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 400метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	32 неделя	
Резерв 4 часа							
65	Резерв					33 неделя	
66	Резерв					33 неделя	
67	Резерв					34 неделя	
68	Резерв					34 неделя	

Календарно-тематическое планирование по плаванию

№ п/п	Тема урока	Содержание	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Раздел программы: Начальное обучение.							
1	**Инструктаж по технике безопасности**	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца.	Выполнять правила поведения в бассейне.	текущий	Выполнение правил	1 неделя	
2	**Техника скольжения на груди и на спине**	Задержка дыхания. Скольжение на груди и на спине. «Поплавок». Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания.	Выполнять упражнения на скольжение, «Поплавок»	тематический	Зачёт№1	2 неделя	
Раздел программы: Кроль на спине.							
3	**Техника плавания ногами кролем на спине**	Плавание на спине ногами кролем с различными положениями рук.	Выполнять правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине. Выполнять упражнения для плавания ногами кролем на спине с различными положениями рук.	текущий	разучивание упражнений	3 неделя	

4	**Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой**	Плавание на спине ногами кролем с поочередной работой правой или левой рукой, исходное положение — руки внизу и в «стрелочке».	Выполнять упражнения для плавания на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.	текущий	Разучивание упражнений	4 неделя	
5	**Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой**	Плавание на спине ногами кролем с попеременной работой правой, левой рукой, исходное положение — руки внизу или в «стрелочке».	Выполнять упражнения плавания ногами кролем на спине с попеременной работой правой или левой рукой.	тематический	Зачет №2	5 неделя	
6	**Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов**	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	6 неделя	
7	**Техника плавания кролем на спине в полной координации**	«Мельница» на суше. Плавание на спине в полной координации.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам и в полной координации	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	7 неделя	
8	**Техника плавания кролем на спине в полной координации**	Плавание ногами кролем на спине. Плавание ногами кролем на спине с работой поочерёдно правой и левой рукой. Плавание 25 метров кролем на спине на оценку.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам и в полной координации	тематический	Зачёт №3	8 неделя	

9	**Техника выполнения старта на спине**	Стартовые прыжки от стенки бассейна из воды.	Выполнять старт из воды при плавании кролем на спине	тематический	Зачёт №4	9 неделя	
10	**Техника выполнения поворота «Маятником»**	Выполнение подготовительных упражнений для изучения поворота (касание одной рукой, группировка, выход руки «стрелочкой») Плавание кролем на спине с выполнением поворотов «Маятником».	Выполнять поворот «маятником»	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	10 неделя	
11	**Техника выполнения стартов и поворотов при плавании на спине**	Плавание парами кролем на спине с выполнением стартов и поворотов «Маятником».	Выполнять старт и поворот при плавании кролем на спине в полной координации	тематический	Зачёт №5	11 неделя	
12	**Техника работы ног кролем на груди с выдохами в воду с доской**	Скольжение на груди «стрелочка». Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду с доской.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
13	**Техника работы ногами кроль на груди без доски**	Плавание ногами кролем на груди без доски с положением рук внизу и впереди.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	тематический	Зачёт №6	13 неделя	
14	**Техника плавания ногами кролем на груди с доской, попеременно работая**	Имитационное упражнение на суше: работа одной рукой кролем на груди с дыханием, стоя в	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание упражнений	14 неделя	

	правой или левой рукой	наклоне на бортике бассейна.					
15	**Техника плавания ногами кролем на груди с доской, попеременно работая правой или левой рукой**	Имитационное упражнение на суше: работа одной рукой кролем на груди с дыханием, стоя в наклоне на бортике бассейна.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание упражнений	15 неделя	
16	**Техника плавания ногами кролем на груди без доски, с попеременной работой правой или левой рукой**	Плавание ногами кролем на груди «Стрелочка» с попеременной работой правой или левой рукой.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	совершенствование упражнений на технику плавания кролем на груди	16 неделя	
17	**Техника плавания ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой**	Плавание ногами кролем на груди «Стрелочка» с поочерёдной работой правой и левой рукой.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	тематический	Зачёт №7	17 неделя	
18	**Техника поочерёдной работы одной рукой кролем на груди**	Плавание ногами кролем на груди «Стрелочка» с поочерёдной работой правой и левой рукой.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание упражнений	18 неделя	
19	**Техника плавания кролем на груди в полной координации**	Плавание кролем на груди в полной координации ног, рук и дыхания.	Плавать кролем в полной координации	текущий	совершенствование упражнений на технику плавания кролем на груди	19 неделя	
20	**Техника плавания кролем на груди в полной координации**	Плавание кролем на груди в полной координации ног, рук и дыхания.	Плавать кролем в полной координации	тематический	Зачёт №8	20 неделя	
21	**Техника спадов и прыжков в воду с бортика**	Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при прыжках с	Выполнять спады и прыжки в воду с бортика. выполнять имитационные прыжки на суше.	текущий	Разучивание упражнений	21 неделя	

		бортика и тумбочки. Прыжки и спады в воду с бортика бассейна.					
22	**Техника спадов и прыжков в воду с бортика и с тумбочки**	Инструктаж по технике безопасности при прыжках с бортика и тумбочки. Прыжки и спады в воду с бортика бассейна.	Выполнять спады и прыжки в воду с бортика.	текущий	Разучивание упражнений	22 неделя	
23	**Техника старта с тумбочки**	Старт с тумбочки махом рук и из положения руки «в стрелочке».	Выполнять старт с тумбочки	тематический	Зачёт №9	23 неделя	
24	**Техника работы ногами дельфином с доской**	Плавание ногами дельфином с доской. Теория: Техника плавания дельфином.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином с выдохами в воду с доской.	текущий	Разучивание упражнений	24 неделя	
25	**Техника работы ногами дельфином без доски**	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху в сочетании с дыханием без доски. Опрос по технике плавания дельфином.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	текущий	совершенствование упражнений на технику плавания ногами дельфином	25 неделя	
26	**Техника работы ногами дельфином без доски**	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху в сочетании с дыханием.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	тематический	Зачёт №10	26 неделя	
27	**Техника работы ногами дельфином под водой**	Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с ныряниеем на дно бассейна.	Выполнять технику безопасности при нырянии. Выполнять упражнения на дыхание при плавании	текущий	Разучивание упражнений	27 неделя	

		Инструктаж по технике безопасности при нырянии.	дельфином				
28	**Техника работы ногами дельфином на спине**	Плавание ногами дельфином на спине с различными положениями рук.	Выполнять упражнения на дыхание при плавании дельфином	текущий	Разучивание упражнений	28 неделя	
29	**Техника работы ногами дельфином с работой одной рукой**	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.	Выполнять упражнения для плавания дельфином по элементам	текущий	Разучивание упражнений	29 неделя	
30	**Техника работы ногами дельфином с работой одной рукой**	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.	Выполнять упражнения для плавания дельфином по элементам	тематический	Зачёт №11	30 неделя	
Раздел программы: Брасс							
31	**Техника плавания ногами брассом**	Теория: Техника плавания брассом. Плавание ногами брассом с доской.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	текущий	Разучивание упражнений	31 неделя	
32	**Техника плавания ногами брассом**	Плавание ногами брассом на груди с доской.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	тематический	Зачёт№12	32 неделя	
33	**Резервный урок**					33 неделя	
34	**Резервный урок**					34 неделя	

IV. Контрольно-оценочный фонд.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
14.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
15.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
16.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
17.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
18.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

Волейбол

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача сверху на месте над собой с	5	4	3	5	4	3

	наброса партнёра из 10 раз (кол-во раз)						
2	Передача снизу на месте над собой с наброса партнёра из 10 раз (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
3	Подача нижняя с 5 м. из 10 раз	6	5	4	5	4	3

Баскетбол

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча на точность (к-во передач за 30 секунд)	18	15	12	18	15	12
2	Обведение фишек (кол-во ошибок)	1	2	3 и больше	1	3	3 и больше
3	Ведение мяча с атакой кольца (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями отметки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Отметка «5» ставится если:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, уверенно выполнять учебный норматив;

Отметка «4»;при выполнении ученик действует так же, как и при выполнении на «5», но допустил не более двух незначительных ошибок;

Отметка «3» ;двигательное действие выполнено правильно но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

Отметка «2»; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

а) регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.

в) старательное выполнение обучающимся указаний учителя.

г) овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

д) обучающимся изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры или не имеет возможности выполнять задания учителя, то выставление отметки происходит на основании выполнения письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретические вопросы по изучаемым темам. Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения доклада и тестов. Так как учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время, то ему необходимо выполнить не менее пяти письменных работ за четверть.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, докладов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, доклада определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, доклад являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объѐме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Доклад не более 4 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

4. Защита своей работы проводится в форме устного сообщения, печатный материал сдается учителю физической культуры.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» (отлично) За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» (хорошо) За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» (удовлетворительно) За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» (неудовлетворительно) За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя

V. Учебно-методический комплекс**:**

Основная литература

№	**Название учебника**	**класс**	**ФИО автора**	**Издательство**	**Год издания**
1	Физическое воспитание 5-6-7	6	М.Я. Виленский,	Просвещение	2019