

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Приказ от 30.08.2021 г. №141-ОД

Директор МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ № 3

_____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 6 класс

Количество часов 67

Учитель Чернышов Евгений Александрович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: — М. : Просвещение, 2018г.

ст. Кутейниковская
2021г.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре в 6 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; в ред. от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);
7. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);

10. Авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: — М. : Просвещение, 2018г.

Цели:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Место предмета, в учебном плане

Согласно учебному плану школы рабочая программа рассчитана на 70 часа (2 часа в неделю).

В связи с праздничными днями (23.02.2022 7.03.2022; 2.05.2022; 9.05.2022г.) произведено уплотнение учебного материала:

Урок №44 и урок №45 проводятся 21.01.2022.

Урок №48 проводится 5.03.2022.

Урок №61 и урок №62 проводятся 27.04.2022.

Урок №63 и урок №64 проводятся 4.05.2022.

4. Планируемые результаты изучения предмета(УУД)

Личностные результаты.

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок

вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия в изучаемых спортивных играх.

5.Содержание учебного предмета

Раздел: Знание о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятия физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуткой и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в техники выполнения упражнений (технических ошибок).

Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

• **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

направленностью.

- **Гимнастика с элементами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.

- Ритмическая гимнастика (девочки).

- Опорные прыжки.

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- **Легкая атлетика.**

- Бег на короткие дистанции 30м.,60 м. Челночный бег. Метание мяча на дальность.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.

Эстафетный бег. Гладкий бег 2000м. Кроссовый бег (10 ч) (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег 1000 м.

- **Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе.

Кроссовый бег.

Развитие физических качеств.

- Подвижные игры.

- **Спортивные игры.**

- **Баскетбол.** Технические действия: повороты с мячом, передачи и ловля мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо с места и в движении, штрафной бросок, перехваты мяча во время передач и во время владения, накрывание вырывание и выбивание мяча. Тактические действия игры в защите и в нападении. Сочетание изученных технических и тактических действий и приёмов в учебной игре. Игра в баскетбол по правилам.

- **Волейбол.** Технические действия: подачи мяча, приём и передачи мяча, нападающий удар, блокирование. взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Календарно- тематическое планирование 6 класс

| № Урока | Дата | | Тема урока |
|---|------------|------|---|
| | план | факт | |
| Раздел: Легкая атлетика 12 часов | | | |
| 1 | 1.09.2021 | | Т/Б на уроке. Высокий старт (выбегание) |
| 2 | 6.09.2021 | | Бег с ускорением от 30 до 40 м Приём показателей физической подготовленности (Тестирование бег 30 м) |
| 3 | 8.09.2021 | | Входной контроль: Скоростной бег до 40м. (Приём показателей физической подготовленности 3x10) |
| 4 | 13.09.2021 | | Бег на 60 м на результат. |
| 5 | 15.09.2021 | | Техника безопасности при прыжках в длину. Тестирование прыжок в длину с места |
| 6 | 20.09.2021 | | Прыжки в длину с разбега |
| 7 | 22.09.2021 | | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега |
| 8 | 27.09.2021 | | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега |
| 9 | 29.09.2021 | | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. |
| 10 | 4.10.2021 | | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 11 | 6.10.2021 | | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. |
| 12 | 11.10.2021 | | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. |
| Кроссовая подготовка 8 часов | | | |
| 13 | 13.10.2021 | | Кроссовая подготовка: ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут |
| 14 | 18.10.2021 | | Контрольная работа: ППФП. |
| 15 | 20.10.2021 | | Кроссовый бег до 13 минут |
| 16 | 25.10.2021 | | Кроссовый бег до 14 минут |
| 17 | 27.10.2021 | | Кроссовый бег до 14 минут |
| 18 | 8.11.2021 | | Кроссовый бег до 15 минут . ОФП |
| 19 | 10.11.2021 | | Кроссовый бег до 15 минут . ОФП |

| | | | |
|--|------------|--|---|
| 20 | 15.11.2021 | | Кроссовый бег до 16 минут |
| Спортивные игры (баскетбол) | | | |
| 21 | 17.11.2021 | | Спортивные игры: ТБ .Основные правила игры в баскетбол. |
| 22 | 22.11.2021 | | Ловля и передача мяча одной рукой |
| 23 | 24.11.2021 | | Спортивные игры: Ловля и передача мяча . |
| 24 | 29.11.2021 | | Контрольный урок. Ловля и передача мяча от плеча |
| 25 | 1.12.2021 | | Ловля и передача мяча от плеча в движении |
| 26 | 6.12.2021 | | Ведение мяча с изменением направления движения. |
| 27 | 8.12.2021 | | Спортивные игры: Ведение мяча . |
| 28 | 13.12.2021 | | Ведение мяча с изменением направления. |
| 29 | 15.12.2021 | | Броски в кольцо одной и двумя руками с места |
| 30 | 20.12.2021 | | Контрольная работа: ППФП |
| 31 | 22.12.2021 | | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении. |
| 32 | 10.01.2022 | | Броски мяча в кольцо с места. |
| 33 | 12.01.2022 | | Вырывание и выбивание мяча |
| 34 | 17.01.2022 | | Комбинация из освоенных элементов |
| Гимнастика с элементами акробатики 18 часов | | | |
| 35 | 19.01.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 36 | 24.01.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 37 | 26.01.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 38 | 31.01.2022 | | Подтягивание в висе. Акробатика. |
| 39 | 2.02.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 40 | 7.02.2022 | | Акробатическая комбинация. |
| 41 | 9.02.2022 | | Акробатическая комбинация «Мост». |
| 42 | 14.02.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 43 | 16.02.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |

| | | | |
|---|------------|--|--|
| 44 | 21.02.2021 | | Упражнения в равновесии. Гимнастика. |
| 45 | | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 46 | 28.02.2022 | | Упражнения в равновесии. Круговая тренировка |
| 47 | 2.03.2022 | | Тестирование: Упражнения в равновесии. |
| 48 | 5.03. 2022 | | Гимнастика с элементами акробатики: |
| 49 | 9.03.2022 | | Контрольная работа: Гимнастика с элементами акробатики: |
| 50 | 14.03.2022 | | Тестирование: Прыжки со скакалкой за 1 мин. |
| 51 | 16.03.2022 | | Гимнастика с элементами акробатики. |
| 52 | 28.03.2022 | | Контрольный урок: Лазанье по канату в два приема. |
| Спортивные игры (волейбол)8 часов | | | |
| 53 | 5.03. 2022 | | Основные правила игры в волейбол. ТБ. |
| 54 | 9.03.2022 | | Прием, передача, удар. |
| 55 | 14.03.2022 | | ТБ. Прямой нападающий удар |
| 56 | 16.03.2022 | | Прием, передача, удар |
| 57 | 28.03.2022 | | Тактика свободного нападения. |
| 58 | 5.03. 2022 | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков |
| 59 | 9.03.2022 | | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. |
| 60 | 14.03.2022 | | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам |
| Кроссовая подготовка 9 часов | | | |
| 61 | 27.04.2022 | | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Подвижные игры. |
| 62 | | | Кроссовый бег до 12 минут. Подвижные игры. |
| 63 | 4.05.2022 | | Кроссовый бег до 13 минут. Подвижные игры. |
| 64 | | | Кроссовый бег до 13 минут. Подвижные игры. |
| 65 | 11.05.2022 | | Кроссовый бег до 15 минут. Подвижные игры. |
| 66 | 16.05.2022 | | Кроссовый бег до 16 минут. Подвижные игры. |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 67 | 18.05.2022 | | Кроссовый бег до 17 минут. Подвижные игры. |
| 68 | 23.05.2022 | | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя. |
| 69 | 25.05.2022 | | Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000м. |
| 70 | 30.05.2022 | | Обобщающий урок: Развитие скоростно-силовых качеств. |

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры, музыки, ОБЖ,
технологии, ИЗО.

МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3

от 30.08.2021 года №1

Зам. руководителя МО _____ / Низева С.В./

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

_____/Резвушкина Е.А./

от 30.08.2021 года

