

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тульское суворовское военное училище  
Министерства обороны Российской Федерации»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника училища  
(по учебной работе)

*Мартынова*  
Н.А. Мартынова  
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Пачальник Тульского суворовского  
военного училища

  
Д.В. Саксеев  
Приказ от «31» 08 2020 г. № 241

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

Классы: 6

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Рассмотрена и одобрена на заседании ПМО и  
рекомендована к утверждению  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Руководитель ПМО *Дроботенко* /В.Е.Дроботенко

2020-2021 учебный год

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы по физической культуре для среднего общего образования.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ МинПросвещения РФ от 28.12.2018 № 345 с изм. От 18.05.2020 г. №249):

1. Лях В.И.. Физическая культура. 5-6-7 классы. Базовый уровень: учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение.
2. Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства Обороны Российской Федерации, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04 г

При отсутствии условий проведения лыжной подготовки в связи с погодными условиями, в целях реализации учебной программы по физической культуре и овладению обучающимися навыками передвижения на лыжах, предусмотреть возможность проведения занятий по теме №8 «Комплексное занятие». Проведение занятий организовать как на улице, так и в спортивном зале.

### **Планируемые результаты обучения**

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

– овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре и физической подготовке.

**Метапредметные результаты,** формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

- развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а также активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- 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.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- 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;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Предметные результаты** освоения программы по предмету «Физическая культура».

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на уроках дифференцированный подход к суворовцам, выделять в группе суворовцев с разным уровнем физической подготовленности и разными группами для занятий по физической культуре.

### **Содержание учебного предмета**

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Воспитанник должен знать: название программных упражнений и нормативы; требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки в процессе обучения.

Воспитанник должен уметь выполнять: строевые приемы и упражнения на внимание; общеразвивающие упражнения на месте и в движении; Комплексы вольных упражнений №1 и №2; упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом махом одной и толчком второй ногой (на низкой перекладине); вис; размахивание в вися; упражнения на брусках – упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках; акробатические упражнения - стойка на лопатках (держат 5 с), кувырки вперед и назад; опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 70 - 90 см; упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (тягой); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине; лазание по канату с помощью ног; упражнения на гибкость; подвижные игры, эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика.

Воспитанник должен знать: влияние упражнений легкой атлетики на физическую и умственную работоспособность, поддержание здоровья; требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Воспитанник должен уметь выполнять: строевые приемы в движении и при передвижении в составе подразделения (шагом и бегом); специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием

голени, прыжки с ноги на ногу); бег на 60 м; челночный бег 6 x 10 м; бег на 1 км; прыжок в длину с места и с разбега; метание теннисного мяча.

#### Тема 4. Лыжная подготовка.

Воспитанник должен знать: основы техники способов лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений; основные положения проведения соревнований по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Воспитанник должен уметь выполнять: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; бесшажный ход; двухшажный ход; подъем «полуелочкой», «елочкой»; спуск в высокой стойке; спуск с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием; повороты «плугом», «полуплугом»; передвижение по пересеченной местности (медленно - 3 км, в среднем темпе - 3 км, прохождение отрезков на скорость 100 м - 4, 5 раз); упражнения в эстафете с этапами 0,5 - 1 км.

#### Тема 5. Плавание.

Воспитанник должен знать: требования безопасности на занятиях; влияние водной среды и плавания на организм человека; правила выполнения упражнений.

Воспитанник должен уметь выполнять: скольжение без поддерживающих средств; выдох в воду; задержку дыхания под водой; специальные упражнения в воде.

#### Тема 6. Спортивные игры.

Воспитанник должен знать: влияние спортивных и подвижных игр на овладение двигательными навыками, требования предупреждения травм при проведении занятий.

Воспитанник должен уметь выполнять (в гандболе): передачу мяча одной рукой и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча, броски по воротам в опорном положении и прыжке.

#### Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой.

Воспитанник должен знать: основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами; требования предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Воспитанник должен уметь выполнять: двухсторонние учебные схватки в партере; приемы самостраховки (при падении на спину - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках; при падении на бок - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках, с поддержкой партнера; при падении вперед - с опорой на руки из положения стоя на коленях, из положения стойки); кувырки вперед, назад; захваты (под локтями, рукавов сверху, одноименный и разноименный на груди); удержания (сбоку, со стороны головы); рычаг локтя через бедро; перевороты (с захватом двух рук сбоку, рычагом); броски (задняя подножка, передняя подножка).

Тема 8. Комплексное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100 м, 6x10 м, бег на 1 км, лыжная гонка 2 км, подтягивание на

перекладине. Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки.

#### Тема 9. Скалолазание.

Воспитанник должен знать: основы личной и спортивной гигиены при занятиях скалолазанием; требования предупреждения травматизма на занятиях по скалолазанию.

Воспитанник должен уметь выполнять: вязание узлов, использование и подгонка снаряжения, страховку и самостраховку, передвижение траверсом, передвижение вверх.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи воспитанниками упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

## Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка	В процессе учебных занятий	<p>Основы знаний о физической культуре: Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Контроль знаний теоретического материала. Контроль знаний требований безопасности на занятиях.</p>
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	15 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, приемы оказания помощи, страховки, само страховки и самоконтроля в процессе обучения (в том числе при самостоятельной тренировке), методику проведения общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку. Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>Контроль выполнения подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической перекладине и брусьях, опорного прыжка, лазания по канату.</p>



3. Легкая атлетика	21 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	Контроль бега на 60 м, 1000м, челночный бег 6*10м, прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча.
4. Лыжная подготовка	18 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаливают организм.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	Контроль лыжной гонки 2 км

5. Плавание	9 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Формирование ловкости с использованием прыжков в воду с тумбочки. Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	Контроль плавания способом кроль на груди 50м, контроль техники плавания способом кроль на груди.
6. Спортивные игры. Гандбол.	9 ч.	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	Контроль знания правил игры в гандбол. Контроль выполнения технических приемов и действий.

7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	6 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств, правила предупреждения травматизма.</p> <p>Овладевают техническими элементами бросков, переворотов, самостраховки. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере и стойке.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль приемов (броски, перевороты), требования предупреждения травматизма на занятиях.
8. Комплексные занятия	21 ч.	<p>Используют упражнения из различных разделов физической подготовки, развивают основные физические качества ловкость, быстроту, силу и выносливость.</p> <p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p> <p>Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	Контроль челночного бега 6x10 м, 60м, 1000м, подтягивание, контроль упражнения на гибкость, контроль поднимания сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
9. Скалолазание	6 ч.	<p>Изучают историю скалолазания, требования предупреждения травматизма.</p> <p>Овладевают техническими элементами лазания, вязания узлов, страховки, самостраховки, работы с веревкой.</p> <p>Развивают гибкость, ловкость, координацию, общую и специальную выносливость. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль вязания узлов, страховки (самостраховки), требования предупреждения травматизма на занятиях.

Разработчик программы \_\_\_\_\_ лейтенант Горяев Б.В.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт					Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Легкая атлетика-12 часов</b>									
1	1 неделя		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Вводный, практический	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, исследовательской деятельности.	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

2	1 неделя		Совершенство вание строевых приемов на месте и в движении, общеразвиваю щих упражнений на месте, специально- беговых упражнений.	Практический	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Строевые приемы на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовани е техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять легкоатлетически е действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающи е упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированност ь положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
3	1 неделя		Совершенство вание высокого старта, командам «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ, «МАРШ».	Практический.	Здоровьесбер ежения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Совершенствовани е техники выполнения стартовых команд. Равномерный длительный бег до 2 км.	Выполнять легкоатлетически е действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающи е упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Сформированност ь положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

							физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
4	2 неделя		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
5	2 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода	Подготовительная часть. Совершенствование упражнения - прыжок в длину с	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск	Формирование Сформированность положительной мотивации и устойчивого

			№ 30 прыжок в длину с места		обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	места. Равномерный длительный бег до 2000 м.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
6	2 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения № 30 прыжок в длину с места	Практический	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Совершенствование упражнения - прыжок в длину с места. Равномерный длительный бег до 2000 м.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и	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	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

							координации движений).	способы достижения результата;	
7	3 неделя		Контроль упражнения № 30 прыжок в длину с места	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №30. Равномерный длительный бег до 2000 м.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
8	3 неделя		Совершенствование техники упражнения № 33 (метание теннисного мяча на дальность).	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность Равномерный	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету



					е умственных действий	длительный бег до 2000 м.	на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	«Физическая культура».
9	3 неделя		Совершенствование техники упражнения № 33 (метание теннисного мяча на дальность).	Практический	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
10	4 неделя		Контрольное занятие – сдача	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения,	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально	Выполнять легкоатлетические действия (бег,	Способность принимать и сохранять цели и	Сформированность положительной

			упражнения № 33 (метание теннисного мяча на дальность).		дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	подготовительные упражнения. Контроль упражнения №33. Равномерный длительный бег до 2000 м.	прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
11	4 неделя		Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Интервальная тренировка.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

							гибкости и координации движений).	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
12	4 неделя		Совершенствование техники упражнения № 22 (бег на 60 м).	Практический.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный длительный бег до 2000 м.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
<b>Комплексное занятие-9 часов</b>									
13	5 неделя		Комплексная тренировка. Совершенствование техники бега на средние дистанции,	Практический	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Интервальная тренировка.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры

			упражнения № 27 (бег на 1 км.).		личностного обучения		повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности		движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
14	5 неделя		Комплексная тренировка. Совершенствование техники упражнения № 16 (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
15	5 неделя		Комплексная тренировка. Тренировка упражнения №3 – подтягивание на перекладине.	Практический.	Разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве	Подготовительная часть. Упражнения на координационной лесенке, тренировка подтягивание на перекладине. Бег 1 км. Развитие силовых способностей.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и

							учебной деятельности		безопасного образа жизни.
16	6 неделя		Комплексная тренировка. Контрольное занятие – сдача упражнения № 16 (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №16. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Тренировка подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
17	6 неделя		Комплексная тренировка. Тренировка упражнения № 20 – Упражнение на гибкость.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Бег 2 км. Тренировка подтягивания на перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
18	6 неделя		Комплексная тренировка.	Практический	Здоровьесбережения,	Подготовительная часть. Бег 2 км.	Выполнять комплексы	Конструктивно разрешать конфликты	Развитость эстетического и

			Контрольное занятие – сдача упражнения № 20 - упражнение на гибкость.		самоанализ, коррекция действий	Тренировка подтягивания на перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
19	7 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
20	7 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение

					обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий		перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
21	7 неделя		Комплексная тренировка. Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Интервальная тренировка.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
<b>Спортивные и подвижные игры. Гандбол – 6 часов</b>									
22	8 неделя		Инструктаж по ТБ.	Вводный, практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего	Изучение требований безопасности на занятиях по спортивным играм. История возникновения	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных

					о обучения, поэтапное формирование умственных действий	гандбола. Правила игры. Выдающиеся спортсмены. Подготовительная часть. Разминка перед игрой.	и игровой деятельности.	деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
23	8 неделя		Совершенствование техники владения мячом.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Техника владения мячом. Разбор правил игры. Простейшие эстафеты.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
24	8 неделя		Совершенствование техники владения мячом	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть.	Выполнять основные технические действия и	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о	Знание основных норм морали, нравственных, духовных



					<p>подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий</p>	<p>Совершенствование техники владения мячом. Разбор правил игры. Простейшие эстафеты.</p>	<p>приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>
25	9 неделя		Совершенствование техники передачи мяча.	Практический	<p>Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение техники передачи мяча. Разбор правил игры. Простейшие эстафеты.</p>	<p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>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.</p>	<p>Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>

26	9 неделя		Совершенство вание техники передачи мяча.	Практический	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Совершенствовани е техники передачи мяча. Разбор правил игры. Простейшие эстафеты.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
27	9 неделя		Совершенство вание техники обыгрывания игрока.	Практический	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Техника обыгрывания игрока. Разбор правил игры. Простейшие эстафеты.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.	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	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни

								поведение и поведение окружающих.	в группах и сообществах.
<b>Плавание - 9 часов</b>									
28	10 неделя		Совершенствование техники выполнения дыхательных упражнений в воде	Практический.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуального личностного обучения	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники выполнения дыхательных упражнений. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Техника старта с тумбочки.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
29	10 неделя		Совершенствование техники удержания тела на воде	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения,	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники удержание на воде.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать,	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное

					поэтапное формирование умственных действий		качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
30	10 неделя		Совершенствование техники скольжения на воде.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники скольжения на воде.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

31	11 неделя		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Практический	Разноуровневое обучение, технология сотрудничества.	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
32	11 неделя		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и

							координации движений.	информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
33	11 неделя		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Практический.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
34	12 неделя		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России;

					обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
35	12 неделя		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Практический.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных

									видов спорта и народных игр.
36	12 неделя		Контроль упражнения № 45 – «плавание на расстояние вольным стилем»	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Контроль упражнения №45.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.	Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка – 9 часов</b>									
37	13 неделя		Инструктаж по ТБ.	Практический	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное личностного обучения	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Повторение КВУ-1,2. Развитие силовых способностей. Силовая эстафета.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как



							спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.		составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
38	13 неделя		Совершенствование техники выполнения комплексов вольных упражнений №1,2 (КВУ-1,2)	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
39	13 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения №17 – Наклон туловища из положения лежа на спине	Практический.	Разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве	Подготовительная часть. Совершенствование выполнения КВУ-1,2. Тренировка наклона туловища из положения лежа на спине.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части

							освоенных упражнений.		общечеловеческой культуры.
40	14 неделя		Контроль выполнения упражнения №17 – Наклон туловища из положения лежа на спине	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Контроль выполнения упражнения №17 – Наклон туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
41	14 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения №14 – Кувырок вперед (назад).	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

42	14 неделя		Контроль выполнения упражнения №14 – Кувырок вперед (назад).	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Совершенствование техники выполнения упражнения №5 – подъем переворотом на низкой перекладине.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
43	15 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения №5 – подъем переворотом на перекладине	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование техники выполнения упражнения №5 – подъем переворотом на низкой перекладине.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
44	15 неделя		Контроль выполнения упражнения	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцир	Подготовительная часть. Контроль выполнения	Выполнять акробатические комбинации из	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности	Сформированность духовно-нравственной

			№5 – подъем переворотом на перекладине		ованного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	упражнения №5 – подъем переворотом на низкой перекладине.	числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
45	15 неделя		Обучение технике выполнения упражнения №21 – лазание по канату	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Обучение технике выполнения упражнения №21 – лазание по канату. Развитие силы.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
<b>Комплексное занятие-3 часа</b>									
46	16 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов,

					обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий		перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности.	функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
47	16 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
48	16 неделя		Комплексная тренировка.	Практический.	Здоровьесбережения,	Подготовительная часть. Тренировка	Выполнять комплексы	Определять общую цель и пути ее	Знание основных норм морали,

			Тренировка упражнения №3 - подтягивания на перекладине.		самоанализ, коррекция действий	подтягивания на перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности.	достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
<b>Лыжная подготовка-18 часов</b>									
49	17 неделя		Инструктаж по ТБ.	Практический	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное-личностного обучения	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой

							лыжах с пологого склона.		Отечественной Войны.
50	17 неделя		Совершенствование техники одновременного двушажного хода.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
51	17 неделя		Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов

							дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.		спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
52	18 неделя		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
53	18 неделя		Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Ходьба на лыжах 3 км .	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности



					формирование умственных действий		в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.		и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
54	18 неделя		Совершенствование техники лыжных ходов..	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
55	19 неделя		Совершенствование техники	Практический.	Здоровьесбережения,	Строевые приемы с лыжами и на	Выполнять передвижения на	Понимать причины успеха/неуспеха	Сформированность патриотического

			подъемов и спусков.		дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.	учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
56	19 неделя		Совершенствование техники подъемов и спусков.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники подъемов и спусков. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой

									Отечественной Войны.
57	19 неделя		Совершенство вание техники лыжных ходов.	Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствовани е техники подъемов и спусков. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированност ь патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
58	20 неделя		Совершенство вание техники поворотов, способами: «переступание м», «плугом», «полуплугом».	Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствовани е техники поворотов, способами «переступанием», «полуплугом». Ходьба на лыжах 3 км .	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированност ь патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов

							дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.		спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
59	20 неделя		Совершенство вание техники поворотов, способами: «переступание м», «плугом», «полуплугом».	Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, позтапное формировани е умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствовани е техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированност ь патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
60	20 неделя		Тренировка упражнения №37 – лыжная гонка на 2 км.	Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, позтапное	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствовани е техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированност ь патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на

					формировани е умственных действий		в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.		примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
61	21 неделя		Тренировка упражнения №37 – лыжная гонка на 2 км.	Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, позапное формировани е умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствовани е техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательног о чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированност ь патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.

62	21 неделя		Тренировка упражнения №37 – лыжная гонка на 2 км.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
63	21 неделя		Контроль упражнения №37 – лыжная гонка на 2 км.	Практический, контрольный..	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль упражнения №37 – лыжная гонка на 2 км.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников

							и торможения на лыжах с пологого склона.		Великой Отечественной Войны.
64	22 неделя		Совершенствование техники лыжных ходов.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
65	22 неделя		Совершенствование техники лыжных ходов.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических

					е умственных действий		тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.		подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
66	22 неделя		Совершенствование техники лыжных ходов.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах 3 км .	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.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны.
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов</b>									
67	23 неделя		Обучение технике выполнения упражнения №11 – прыжок ноги врозь	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего	Подготовительная часть. Обучение выполнению упражнения №11. Тренировка упражнения-	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к



			через козла в длину		о обучения, поэтапное формирование умственных действий	сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	объектами и процессами.	физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
68	23 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения №21 – лазание по канату, № 13 – стойка на голове (лопатках).	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование техники выполнения упражнения №21 – лазание по канату, № 13 – стойка на голове (лопатках). Развитие силы.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
69	23 неделя		Контроль выполнения упражнения №13 – стойка на голове (лопатках). Тренировка упражнения	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное	Подготовительная часть. Контроль выполнения №13 – стойка на голове (лопатках). Тренировка упражнения №21 – лазание по канату. Развитие силы.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

			№21 – лазание по канату.		формирование умственных действий		спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.		составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
70	24 неделя		Тренировка упражнения №11 – прыжок ноги врозь через козла в длину	Практический контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование техники выполнения упражнения №11, упражнения на гибкость.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
71	24 неделя		Контроль выполнения упражнения №21 – лазание по канату	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль выполнения упражнения №21 – лазание по канату. Развитие силы.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части

							освоенных упражнений.		общечеловеческой культуры.
72	24 неделя		Контроль упражнения №11 – прыжок ноги врозь через козла в длину	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль выполнения упражнения №11. Тренировка упражнения-сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Коммуникативные: Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность в духовно-нравственной культуры, чувств толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
<b>Комплексное занятие-3 часа</b>									
73	25 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность в ценности здорового и безопасного образа жизни.

74	25 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
75	25 неделя		Комплексная тренировка. Тренировка упражнения №3 - подтягивания на перекладине.	Практический.		Подготовительная часть. Бег 2 км. Тренировка подтягивания на перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и

						деятельности	объектами и процессами;	безопасного образа жизни.	
<b>Спортивные единоборства и рукопашный бой-3 часа</b>									
76	26 неделя		Простейшие приемы и действия	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Совершенствование приемов самостраховки при падении на бок из различных положений. Разучивание захватов и удержаний различными способами.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
77	26 неделя		Техника борьбы в партере	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Подготовительная часть. Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед из различных положений.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

					е умственных действий	Совершенствовани е переворотов, простейших бросков и сваливаний.	выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
78	26 неделя		Контроль приема самостраховки при падении на спину.	Практический, контрольный.	Здоровьесбер ежения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Контроль техники выполнения самостраховки. Двухсторонние обусловленные схватки в партере	Выполнять общеразвивающи е упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, храняемых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
<b>Скалолазание - 6 часов</b>									
79	27 неделя		Инструктаж ТБ. Правила и техника	Теоретический. Практический.	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного	Подготовительная часть.	Выполнять общеразвивающи е упражнения, целенаправленно	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о	Развитость эстетического и этического сознания через

			безопасности на занятиях.		подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Обучение пользования снаряжения. Комплексная тренировка.	воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия скалолазания.	распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
80	27 неделя		Обучение вязанию узлов.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Обучение вязанию узлов. Комплексная тренировка.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные	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	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

							технические действия скалолазания.	поведение окружающих.	
81	27 неделя		Обучение техники страховки и само страховки.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Обучение техники страховки и само страховки. Передвижение траверсом.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия скалолазания.	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.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
82	28 неделя		Совершенствование техники страховки и само страховки	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения,	Подготовительная часть. Совершенствование техники страховки и само страховки. Передвижение траверсом.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.



					поэтапное формирование умственных действий		качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия скалолазания.	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сформированность в ценности здорового и безопасного образа жизни.
83	28 неделя		Обучение техники лазания.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Обучение техники работы рук. Обучение техники работы ног. Передвижение траверсом, вверх	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия скалолазания.	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.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность в ценности здорового и безопасного образа жизни.

84	28 неделя		Совершенствование техники лазания.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование техники работы рук. Совершенствование техники работы ног. Передвижение траверсом, вверх.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия скалолазания.	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.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
<b>Спортивные единоборства и рукопашный бой-3 часа</b>									
85	29 неделя		Простейшие приемы и действия	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Подготовительная часть. Совершенствование приемов самостраховки при падении на бок из различных положений. Разучивание захватов и удержаний	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм,

					е умственных действий	различными способами.	гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
86	29 неделя		Техника борьбы в партере	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед из различных положений. Совершенствование переворотов, простейших бросков и сваливаний.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

87	29 неделя		Простейшие приемы и действия	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Совершенствование приемов самостраховки при падении на бок из различных положений. Разучивание захватов и удержаний различными способами.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия самбо.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	
<b>Легкая атлетика-9 часов</b>										
88	30 неделя		Инструктаж по ТБ. Тренировка упражнения №30 - прыжок в длину с места.	Вводный, практический	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Тренировка прыжка в длину с места. Равномерный длительный бег до 2000 м.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	

							физических качеств.		
89	30 неделя		Тренировка упражнения № 25 – челночный бег 10 x 10 м.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специальные подготовительные упражнения для метания. Тренировка упражнения № 25 – челночный бег 10 x 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
90	30 неделя		Контроль упражнения № 30 прыжок в длину с места	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №30. Равномерный длительный бег до 2000 м.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,	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;	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

							выносливости, гибкости и координации движений).	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
91	31 неделя		Тренировка упражнения № 25 – челночный бег 10 x 10 м.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специальные подготовительные упражнения для метания. Тренировка упражнения № 25 – челночный бег 10 x 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
92	31 неделя		Тренировка техники метания мяча на дальность.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка метания теннисного мяча на дальность.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

							физических качеств.		
93	31 неделя		Контроль упражнения №25 – челночный бег 10 x 10 м.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль упражнения №25.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
94	32 неделя		Тренировка техники метания мяча на дальность.	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Тренировка метания теннисного мяча на дальность.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
95	32 неделя		Тренировка техники бега	Практический	Здоровьесбережения,	Подготовительная часть.	Выполнять легкоатлетически	Владеть базовыми предметными и	Сформированность положительной

			на длинные дистанции		дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 60 м. Тренировка бега на 1 км.	е действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
96	32 неделя		Контроль упражнения № 33 - метания мяча на дальность.	Практический, контрольный.	Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль метания теннисного мяча на дальность.	Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
<b>Комплексное занятие-6 часов</b>									
97	33 неделя		Комплексная тренировка. Тренировка упражнения №	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного	Подготовительная часть. Бег 2 км. Тренировка подтягивания на	Выполнять комплексы упражнений по профилактике	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета	Развитость эстетического и этического сознания через



			20 – Упражнение на гибкость.		подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособнос ти в процессе трудовой и учебной деятельности	интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	освоение культуры движения и культуры тела. Сформированност ь ценности здорового и безопасного образа жизни.
98	33 неделя		Комплексная тренировка. Тренировка упражнения №3 - подтягивания на перекладине.	Практический, контрольный	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, поэтапное формировани е умственных действий	Подготовительная часть. Бег 2 км. Тренировка подтягивания на перекладине. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособност и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированност ь ценности здорового и безопасного образа жизни.
99	33 неделя		Комплексная тренировка. Контрольное занятие – сдача упражнения	Практический	Здоровьесбер ежения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Бег 2 км. Тренировка подтягивания на перекладине. Круговая	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры

			№ 20 - упражнение на гибкость.			тренировка на развитие силовых способностей.	организма, повышению его работоспособнос ти в процессе трудовой и учебной деятельности	владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	движения и культуры тела. Сформированност ь ценности здорового и безопасного образа жизни.
100	34 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, позапанное формировани е умственных действий	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособност и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированност ь ценности здорового и безопасного образа жизни.
101	34 неделя		Комплексная тренировка. Контроль физической подготовки.	Практический, контрольный	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения,	Подготовительная часть. Контроль упражнения №3, №27, № – 22.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

					поэтапное формирование умственных действий		работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Сформированность ценностей здорового и безопасного образа жизни.
102	34 неделя		Комплексная тренировка. Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	Практический.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Интервальная тренировка.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценностей здорового и безопасного образа жизни.
<b>Спортивные и подвижные игры. Гандбол – 3 часа</b>									
103	35 неделя		Изучение тактики нападения.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения,	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение тактики нападения.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в	Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в

					развивающег о обучения, позапное формировани е умственных действий	Повторение правил игры. Простейшие эстафеты.	условиях учебной и игровой деятельности.	совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
104	35 неделя		Изучение тактики защиты	Практический	Здоровьесбер ежения, дифференцир ованного подхода обучения, развивающег о обучения, позапное формировани е умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение тактики защиты. Повторение правил игры. Простейшие эстафеты.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, храняемых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

105	35 неделя		Двухсторонняя учебно - тренировочная игра.	Практический	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Разминка перед игрой. Двухсторонняя игра Упражнения на развитие силы.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности.	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.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
-----	--------------	--	--	--------------	---	---	--	---	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Фонд оценочных средств

Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04 г.

Система оценки достижений обучающимися планируемых предметных результатов и формы контроля предметных результатов сформулированы в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. №352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, Нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации». Формами контроля предметных результатов являются: практические испытания, в виде сдачи контрольных нормативов. Контроль нормативов осуществляется: в процессе прохождения учебной программы; в конце учебного года; при инспектировании училища. В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися учебной программы по физической культуре для 6 класса, составляющие содержание блоков «Обучающийся научится» - базовый уровень достижений планируемых предметных результатов и «Обучающийся получит возможность научиться» - повышенный уровень достижений планируемых предметных результатов.

Объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебного предмета, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебной программы по физической культуре с учётом уровневого подхода предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Для описания достижений обучающихся установлены следующие пять уровней:

- базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках круга выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующем уровне общего образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

Уровни, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Уровни достижений ниже базового:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, имеются значительные пробелы в умениях и навыках и дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе физической подготовленности и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных навыков и умений по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни.

Общая оценка практической подготовленности обучающегося складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

«отлично» - если более половины оценок «отлично», а остальные - «хорошо»;

«хорошо» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные - «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» — если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной не ниже «хорошо».

Данная система оценивания применима в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового. Решение об освоении или не освоении учебного материала по предмету принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня.

### ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

о средневзвешенной системе оценки знаний, умений и навыков, обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ»

Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет интегральную оценку результатов образовательной деятельности обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ» (далее – ТлСВУ).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в ТлСВУ:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008);
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 года № 2);
- Положением о внутренней системе оценки качества образования в ФГКОУ «ТлСВУ»;
- Основной образовательной программой основного общего образования в ТлСВУ.



1.3. Цель данного Положения - регламентировать и упорядочить процесс оценивания знаний, умений, навыков обучающихся в ТлСВУ, обеспечить объективность, прозрачность и гласность в проведении процедуры оценивания учебных достижений суворовцев.

1.4. Под средневзвешенной системой оценки знаний, умений, навыков обучающихся понимают обобщенную оценку учебных результатов суворовцев в четвертях/триместрах и её учет при выставлении промежуточных и итоговых отметок.

1.5. Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений, навыков имеет следующие задачи:

- повышение мотивации суворовцев к систематической учебной деятельности в течение отчетного периода, к качественному усвоению учебного материала;

- стимулирование успешности учебной деятельности суворовцев путем её объективного оценивания со стороны преподавателей;

- повышение объективности промежуточной и итоговой отметки суворовцев по предметам учебного плана, усиление её зависимости от систематической работы обучающегося по предмету на протяжении всего учебного года;

- обеспечение прозрачности в оценивании учебных достижений суворовцев по предметам учебного плана.

1.6. Настоящее Положение является локальным актом, регламентирующим образовательную деятельность ТлСВУ.

Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

2.1. Формы контроля знаний и их количество определяются предметно-методическими объединениями исходя из объема и содержания каждой учебной дисциплины, фиксируются в соответствующей учебной программе и доводятся до сведения суворовцев и родителей через информационную систему «LMS-школа», родительские собрания и классные часы.

2.2. В ТлСВУ используется пятибалльная шкала оценивания всех видов контроля знаний, умений и навыков.

2.3. Текущая оценка знаний учитывается при выставлении промежуточной или итоговой четвертной/триместровой отметки.

2.4. Средневзвешенная система оценки включает учет и подсчет баллов, полученных на протяжении всего отчетного периода за различные виды учебной работы (диагностические работы, контрольные работы, самостоятельные работы, тесты, проекты, презентации, домашние работы и т.д.)

2.5. Предметно-методические объединения устанавливают коэффициент отдельных видов текущего контроля с учетом специфики предмета и возрастными особенностями обучающихся. Принятые нормативы требуют неукоснительного их соблюдения всеми преподавателями. (Приложение)

2.6. Каждый вид деятельности (контрольная, самостоятельная работа, ответ на уроке, проверка тетрадей, др. виды работ) имеет свой собственный вес (коэффициент “к”), что позволяет рассчитывать средневзвешенную оценку и тем самым более объективно оценивать успеваемость учащихся.

2.7. Преподаватель самостоятельно определяет вес отметки за работу обучающегося в соответствии с данным Положением по предметам: русский язык, литература, математика, алгебра, геометрия, история, обществознание, география, физика, химия, биология, иностранный язык, информатика и ИКТ. Возможные значения коэффициента от 1 до 5.

2.8. Средневзвешенный балл - автоматически подсчитываемый в системе «LMS-школа» аналитический показатель успеваемости обучающегося, учитывающий вес каждого вида работы, за которые выставлены оценки, в общем их числе.

2.9. В системе «LMS-школа» вес отметки задаётся в классном журнале в окне «Комментарий», которое вызывается двойным щелчком левой кнопки мыши на клетке с оценкой. Если вес оценки отличается от единицы, то оценка обводится цветной рамкой. Рамка синего цвета соответствует коэффициенту 5, зелёного цвета соответствует коэффициенту 4, жёлтого – 3, красного – 2. Электронный журнал ЛМС дает возможность подсчитывать средневзвешенное значение текущих отметок.

2.10. Для подсчета средневзвешенного балла используется формула, встроенная в систему электронного журнала:

$$\text{Средневзвешенный балл} = \frac{\text{Сумма произведений отметок на их веса}}{\text{Сумма весов этих отметок}}$$

$$M = \frac{\sum_n m_n k_n}{\sum_n k_n}, \text{ где } m_n - \text{отметка, } k_n - \text{вес отметки}$$

Например: ученик имеет по предмету следующий набор оценок: 4,5.4,5, при этом первая «4» за контрольную работу с коэффициентом «4», вторая – за проверочную работу с коэффициентом «2», оценки «5» - за устные ответы, которые имеют коэффициент – «1».

Рассчитываем средневзвешенный балл по приведенной формуле:

$$(4 \times 4) + (5 \times 1) + (4 \times 2) + (5 \times 1) = 34$$

Сумма коэффициентов в данном случае:  $4 + 1 + 2 + 1 = 8$

Средневзвешенный балл:  $34 / 8 = 4,25$

2.11. Годовые отметки по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) и иным видам учебной деятельности, предусмотренных учебным планом, определяются как среднее арифметическое число четвертных отметок по следующему правилу округления:

отметка «5»: 5,0 – 4,6;

отметка «4»: 4,5 – 3,6;

отметка «3»: 3,5 – 2,6;

отметка «2»: 2,5 – 2,0.

Физическая культура (для 6-х классов)		
	Физическая подготовленность*: Бег 60м, 6х10 м, подтягивание на перекладине, бег на средние дистанции 1 км, лыжная гонка 2 км	4
К	Контрольные нормативы по разделам физической культуры	3
Т	Текущие оценки: физическая активность на уроке, теоретические ответы и т.д.	1

\*Примечание: «Общая оценка физической подготовленности обучающегося складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно" при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо";

«неудовлетворительно», если более чем одна оценка "неудовлетворительно".

«Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации», утвержденное Приказом от 30.10.2004г., № 0352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» (п. 281-284).

В случае оценивания физической подготовленности как «неудовлетворительной», за четверть/полугодие не может быть выставлена удовлетворительная оценка.

Выставление итоговых (четвертных, семестровых и годовых) отметок

Перевод баллов в традиционную оценку осуществляется по шкале:

баллы	отметка
до 2,54 включительно	«2»
2,55 - 3,59	«3»
3,60 - 4,59	«4»
4,60 – 5,0	«5»

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования											
			5-й			6-й класс			7-й класс			8-й		
			«отл. »	«хор. »	«удов л.»	«отл. »	«хор. »	«удов л.»	«отл. »	«хор. »	«удовл.»	«отл. »	«хор. »	«удов л.»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 281											
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 281								
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	6	4	2	7	5	3	8	6	4	10	8	6
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п. 281											
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 281											
Соскок махом вперед на брусках	10	балл	Оценивается согласно п. 281											
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п. 281											
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 281											
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 281											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	22	15	8	26	19	12	28	21	14	30	23	16



Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования											
			5-й класс			6-й класс			7-й класс			8-й класс		
			«отл. »	«хор. »	«удов л.»	«отл. »	«хор. »	«удов л.»	«отл. »	«хор. »	«удов л.»	«отл. »	«хор. »	«удов л.»
Лыжная гонка на 2 км	37	мин., с	-	-	-	14.00	14.30	15.00	13.00	14.00	14.30	-	-	-
Лыжная гонка на 3 км	38	мин., с	Без учета времени									18.00	19.00	20.00
Удержание на воде - «поплавок»	40	с	8	6	3	10	8	4	15	10	5	18	13	8
Скольжение в воде	41	м	3	2	1	4	3	2	6	4	2	7	5	3
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 281											
Стартовые прыжки	43	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					
Повороты	44	балл	—	-	—	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	25	20	15	50	35	25	100	75	50	200	150	100