



Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»  
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 67»

ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,  
e-mail: [lingym@list.ru](mailto:lingym@list.ru)  
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

**ПРИНЯТО**

на заседании научно-методического совета  
МАОУ «Гимназия №67»  
(Протокол № 1 от 30.08.2017 г.)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
эстетического и физического воспитания  
(Протокол № 1 от 30.08.2017 г.)

Утверждено  
Директор МАОУ «Гимназия №67»  
Э.С. Казакова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6 А класса  
на 20176-2018 учебный год**

Учитель/составитель:  
Блинкова Е.В.

## Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17 декабря 2010г. №1897 (зарегистрирован Минюст России 01.02.2011г. №19
- фундаментального ядра содержания общего образования;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- **-рабочей программы предметной линии учебников Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская 5-7классы.**

Структура данной программы: пояснительная записка, учебно-тематическое планирование, содержание тем учебного курса, требования к уровню подготовки обучающихся, перечень учебно-методического обеспечения, список литературы, приложения.

**Программа рассчитана на 102 ч в год, 3 ч в неделю.**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых

способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- - реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- - *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

**«Знания о физической культуре»** (*информационный компонент деятельности*)

**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (*операциональный компонент деятельности*)

**«Физическое совершенствование»** (*процессуально-мотивационный компонент деятельности*)

Программа предусматривает три типа уроков физической культуры: *с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью*. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Для формирования умений и навыков использую следующие методы обучения:

Объяснительно-иллюстративный, наглядный метод обучения, метод упражнения, проблемный метод обучение включающий в себя частично-поисковый и метод проектов.

Для воспитания положительных качеств личности использую традиционно принятые методы воспитания (убеждение, поощрение, пример). Рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей использую методы развития двигательных способностей: стандартного упражнения, переменного упражнения (игровой, соревновательный).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мер текущего освоения умений и навыков. Для развития у учащихся умения оценивать, данная программа предусматривает следующие формы контроля: самоконтроль, взаимный контроль, контроль учителя, а так же, сдача нормативов, самостоятельное выполнение упражнений, тесты, входной и выходной мониторинг.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 82 часа, на вариативную часть – 20 часов. Базовая часть включает в себя: лёгкую атлетику – 22 часа. В связи с отсутствием материально – технической базы, упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений гимнастику с элементами акробатики – 15 часов, спортивные игры (волейбол) – 14 часов, лыжную подготовку – 12 часов, кроссовую подготовку – 15 часов, мониторинг (определения уровня физической подготовленности учащихся) – 4 часа. В вариативную часть входит: баскетбол – 20 часов.

Рабочая программа предусматривает *проектную деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Данная программа реализует освоение общеучебных умений и компетенций с использованием ИКТ, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Программа 5 класса рассчитана на 35 учебных

недель, 35 неделя отведена для итоговой годовой переводной аттестации, 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			Теоретические	Практические	Контрольные
1	<u>Знания о физической культуре.</u>		В процессе урока		
	История физической культуры.				
	Физическая культура (основные понятия).				
	Физическая культура человека:				

2	<b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</u></b>		В процессе урока		
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.				
	Оценка эффективности занятий физической культурой				
3	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.				
	Гимнастика с основами акробатики.	15	1	10	4
	Лёгкая атлетика (футбол)	23	2	15	6
	Кроссовая подготовка	15	1	12	2
	Лыжная подготовка	12	1	8	3
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	33	2	27	4
	Мониторинг	4	-	-	4
	Прикладно-ориентированная подготовка.	В процессе урока			
	Упражнения				

	общеразвивающей направленности.	В процессе урока			
		<b>Подготовка к годовой промежуточной аттестации</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>72</b>	<b>23</b>

### Содержание тем учебного курса

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Физическая культура человека:** Режим дня и его основное содержание, приёмы закаливания: Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Висы строевые упражнения;

Опорный прыжок, строевые упражнения;

Акробатика;

#### **Лёгкая атлетика.**

История лёгкой атлетики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;  
Прыжок в высоту (длину), метание малого мяча;  
Бег на средние дистанции;

**Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

#### **Лыжная подготовка.**

ТБ при проведении соревнований и занятий. Подбор лыжного инвентаря.

Техника передвижения на лыжах. Техника поворотов на месте и в движении.

Торможение «упором» («полуплугом»).

#### **Спортивные игры:**

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Мониторинг:** уровень общей физической подготовленности учащихся;

#### **Прикладно - ориентированная подготовка.**

Прикладно - ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

### **Требования к уровню подготовки учащихся (Требования к результатам изучения учебного предмета)**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.



**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

**Познавательные:**

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные:**

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

#### **Регулятивные:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

- иметь представление:
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- уметь
- технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;

- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

#### **Компьютерное обеспечение.**

*Аппаратные средства:* компьютер мультимедийный проектор

*Программные средства:* операционная система windows.

*Компьютерные диски:* - Физическая культура 1-11 классы. Издательство «Учитель» 2010г.

- техника безопасности на уроках по ФК.;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол);
- история Олимпийских игр.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- Бревно гимнастическое (напольное)
- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая.
- Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Рулетка измерительная (5м, 10м)
- Маты гимнастические
- Мост гимнастический
- Козел гимнастический
- Канат для лазания
- Коврики гимнастические
- Аптечка

#### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

- - комплект оборудования для занятий спортивными и п/и;
- - комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- - комплект для занятий гимнастикой.

#### **Вспомогательное оборудование:**

- - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### Список литературы

1. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2013г.
2. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
5. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги
7. и уроки здоровья. Москва. Издательство «ВАКО» 2007г.

### Тематическое планирование 6 класс 102 часа

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	Вид контроля	Планируемые результаты		
							Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>									
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	5/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	Текущий	Научится вести себя на уроке по лёгкой атлетике , соблюдать подготовку формы и технику безопасности на уроке	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к занятиям лёгкой атлетикой
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением <b>Бег 30 м</b>	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. <b>Бег 30 м- на результат.</b>	Стартовый разгон	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Научиться стартовый разгон.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: вимодествовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений , осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
3	Бег по дистанции. Финиширование. Подтягивание на результат.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Тест прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Подтягивание на результат	Финальное усилие.	Подтягивание М Д «5»8 14 «4»7 1.3 «3»3 5			



4	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат</b> П/И «Разведчики и часовые»	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат</b> Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,	Научиться Бег 60 м. на результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений .
5	<b>Метание мяча</b> с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	3/1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). <b>Наклон вперёд из положения сидя- на результат.</b> П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Научиться метанию мяча на дальность отскока.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Научиться метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

								мяча.	
7	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
8	<b>Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.</b>	2/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Техника прыжка с/м	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	Научиться прыжку в длину с разбега и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
9	<b>Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат</b>	1	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Длина М Д «5»3.00 2.60 «4»2.60 2.20 «3»2.20 1.80	Научиться прыжку в длину с разбега и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
10	Правила соревнований в беге на средние	1	Комбинированная	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые	полоса препятствий	1000 м М Д			

	дистанции. <b>Бег 1000 метров.</b> П/и «Салки на марше»		нный	упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	«5» 5.45 6.20 «4» 6.45 7.20 «3» 7.45 8.			
<b>Спортивные игры 14 часов (мини-футбол – 7 часов, баскетбол – 7 часов)</b>									
11	ТБ на уроках спортивных игр (ф/б).. Техника передвижений, остановок, поворотов игрока.	7/1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. на уроках мини-футбола Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону Учебные игры 4х4.	ТБ на уроках спортивных игр	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу футбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять передвижения, повороты.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. П.: моделировать технику действий и приемов . К.: соблюдать правила безопасности.	. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к занятиям футболом
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы .	1	Изучение нового материала	Передача мяча в парах, квадрате, правой и левой ногой. Удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Учебные игры 4х4.	Техника удара	Текущий	Научиться технике удара по мячу	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику ударов
13	Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Изучение нового материала	Передача мяча в парах, квадрате. правой и левой ногой. Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4.	Техника остановки	Текущий	Научиться технике катящегося и опускающегося мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику остановок

								освоения технический действий.	
14	Ведение мяча носком, внешней частью подъёма	1	Изучение нового материала	Передача мяча в парах, квадрате. правой и левой ногой. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъёма, отбор мяча. Учебные игры 4x4.	Контроль мяча	Текущий	Научиться технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику ведения мяча
15	Ведение с изменением направление и скорости .	1	Совершенствование	Передача мяча в парах, квадрате, правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу, зигзагообразной траектории, в коридоре 2м. Учебные игры 4x4.	Контроль мяча	Текущий	Научиться технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику ведения мяча
16	Комбинации из освоенных элементов	1	Комбинированный	Передача мяча в парах, квадрате. правой и левой ногой. Сочетание приемов: остановка – передача – удар по воротам: ведение мяча – финт- удар по воротам. Учебные игры 4x4.	Правила игры	Текущий	Научиться выполнять технику изученных элементов и применить ее в игре.	Р.: использовать технические элементы в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на игровом поле. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов в волейболе	Осваивать технику передач, остановок и ударов ,самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1	Комбинированный	Комбинации из основных элементов игры в футбол Учебные игры 4x4.	Правила игры	Текущий			

	и владения мячом								
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись»	7/1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	Текущий	Научиться выполнять передвижения, остановки, технику безопасности.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
19	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Техника ведения	Текущий	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
20	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Техника ведения	Текущий	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
21	Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты.	Техника броска	Текущий	Научиться выполнять	Р.: использовать игру баскетбол в	Организовывать

	на месте в тройках. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча		нный	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от груди после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»			передачу двумя руками от груди, бросок после ловли.	организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	совместные занятия баскетболом со сверстниками
22	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Текущий	Научиться выполнять передачу двумя руками от груди, бросок после ловли.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками
23	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока,. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Текущий	Научиться выполнять передачу двумя руками от груди на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
24	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Текущий	Научиться выполнять передачу двумя руками от груди на месте и в движении, технике	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

							ведения мяча.	процессе совместного освоения технический действий.	
<b>II Четверть (24 часа)</b>									
<i>Гимнастика (18 час)</i>									
25	<b>Висы и упоры. Упражнения на равновесие</b> Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. <b>Вис</b> согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	Текущий	Научится вести себя на уроке гимнастики, соблюдать подготовку формы и технику безопасности на уроке	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к занятиям гимнастикой
26	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	Текущий			
27	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	Комбинированный	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/снарядов	Текущий			
28	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. <b>Подтягивание:</b> юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – <b>на результат</b> П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4			
29-30	Круговая тренировка. Упраж	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке	Название г/снарядов	Текущий			

	нения на г/снарядах			Упражнения на бревне. Работа по станциям. <b>Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)</b> П/и «Верёвочка под ногами»					
31	<b>Строевые упражнения. Опорный прыжок.</b> Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	6/1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	Вскок в упор присев	Текущий			
32	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	Способы регулирования физ нагрузок	Текущий			
33	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре:</b> мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	Текущий			
34	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. <b>Прыжки со скакалкой.</b> П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	Текущий			
35	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. <b>Поднимание туловища.</b> Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	Текущий			
36	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. <b>Опорный прыжок- на результат.</b> Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	Текущий			



	гимнастическими предметами.								
37	<b>Акробатика</b> Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	<b>Акробатика</b>	Текущий			
38	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	Текущий			
39	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	Текущий			
40	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	Текущий			
41	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	Текущий			
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	Текущий			
<b>Спортивные игры ( баскетбол – 6 часов)</b>									
43	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков	Текущий	Научиться технике броска двумя руками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику бросков
44	Бросок одной рукой от плеча в движении	1	Комбинированная	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок	Взаимодействие двух игроков	Текущий	Научиться технике	Р.: выполнять правила игры.	Осваивать технику

	Взаимодействие двух игроков через заслон		нный	одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	через заслон		броска одной рукой..	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	бросков
45	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. . Игра в мини- баскетбол	Игровые связи	Текущий	Научиться технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику ведения мяча
46	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Текущий	Научиться выполнять технику изученных элементов и применить ее в игре.	Р.: использовать технические элементы в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на игровом поле. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов в волейболе	Осваивать технику ведения. остановок и бросков самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
47	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	Текущий	Научиться тактическим действиям в нападение	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

								К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	
48	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	Текущий	Научиться тактическим действиям в нападении	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками
<b>III Четверть (30 часов)</b> <b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>									
49	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	Текущий	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
50	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных	Одновременный бесшажный ход	Текущий	Научиться попеременному двухшажному и одновременному	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на	Описывать технику передвижения на лыжах.

	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.			ходов до 1,5 км.			ому бесшажному ходу.	лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Совершение	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	Текущий	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода	1	Совершение	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Бесшажный одновременный ход .	Текущий	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой».	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных	Особенности дыхания при передвижении по дистанции	Текущий	Научиться выполнять подъем полуелочкой и технику	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок			ходов. Эстафеты с передачей палок.	Подъем «полуелочкой»		спуска.	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	но.
54	Подъем «полуелочкой». на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Подъем «полуелочкой», спуск	Текущий	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
55	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	Текущий	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения	1	Совершенствование	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Текущий	Научиться выполнять торможение плугом, подъем	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	плугом.						елочкой и применить в передвижении на лыжах.	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	но.
57	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	Текущий	Научиться выполнять повороты переступанием, торможение плугом,	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
58	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	Текущий	Научиться выполнять повороты переступанием	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	Текущий	Научиться выполнять повороты переступанием	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	дистанции 2,5 км.							физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	но.
60	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	Текущий	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. <b>Лыжные гонки – 1 км.</b> Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
62	Техника попеременных 2х ш и	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Уметь передвигаться	Текущий	Научиться выполнять технику	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Описывать технику передвижения

	одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок			Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	на лыжах изученными ходами		изученных ходов и применить ее на дистанции.	активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	я на лыжах.
63	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Совершенство	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	Текущий	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Совершенство	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	Текущий	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.



								сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
65	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Совершенство	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	Текущий	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
66	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётный	<b>Лыжные гонки – 2 км.</b> Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
67	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	Текущий			

	применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».								
68	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	Текущий			
69	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенство	Игры и эстафеты на лыжах.	Экстремальные условия	Текущий			
<b>Спортивные игры ( волейбол ) (9ч)</b>									
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .
71	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научится правильно выполнять стойку волейболиста	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов

				волейболистов».			. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	волейбола.
72	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками
73-74	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научится технике приема мяча снизу	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками
75-76	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками

				«Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.			подаче.	безопасности.	
77	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	Комбинированный	ОРУ. Нижняя прямая подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Терминология игры. Прямой нападающий удар	Текущий	Научиться делать разбег и отталкивание , перевод мяча через сетку.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .
78	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научиться выполнять технику изученных элементов и применить ее в игре.	Р.: использовать технические элементы в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на игровом поле. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов в волейболе	Осваивать технику приёмов , передач и подачи самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>IV Четверть(24 часа)</b> <b>Волейбол (3ч.)</b>									
79	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Текущий	Научиться выполнять технику изученных элементов и применить ее в игре.	Р.: использовать технические элементы в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на игровом поле. К.: взаимодействовать со	Осваивать технику приёмов , передач и подачи самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

								сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов в волейболе	
80-81	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	Текущий	Научиться тактическим действиям в нападении	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
<b>Футбол (6 ч.)</b>									
82	Удар по мячу внутренней стороной стопы, Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	Совершенствование	Передача мяча в парах, квадрате, правой и левой ногой. Удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4x4.	Техника удара остановки.	Текущий			
83	Ведение с изменением направления и скорости.	1	Совершенствование	Передача мяча в парах, квадрате, правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу, зигзагообразной траектории, в коридоре 2м. Учебные игры 4x4.	Контроль мяча	Текущий	Научиться технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику ведения мяча
84	Обманные движения (финты)	1	Изучение нового материала	Передача мяча в парах, квадрате, правой и левой ногой. Обманные	Техника обманных движений.	Текущий			

			ла	движения - имитация удара по мячу, остановка ногой. Ввод мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4x4.					
85	Обманные движения (финты)	1	Совершенство	Передача мяча в парах, квадрате. правой и левой ногой. Обманные движения - имитация удара по мячу, остановка ногой с пассивным сопротивлением. Ввод мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4x4.	Техника обманных движений.	Текущий			
86	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Изучение нового материала	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Остановка, ведение, удары по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки на ворота. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	Текущий	Научиться тактическим действиям в нападение	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
87	Позиционное нападение Нападение в игровых заданиях..	1	Совершенство	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Остановка, ведение, удары по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки на ворота. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Позиционное нападение	Текущий	Научиться тактическим действиям в нападение	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	
<b>Легкая атлетика (15 ч.)</b>									
88	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с	Прыжок в высоту перешагиванием	Текущий	Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений

				ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			ием.	вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	Совершенство	Питание и питьевой режим. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 7-9 шагов разбега Комплекс ОРУ со скакалкой.Специальные беговые и прыжковые упражнения.Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Прыжок в высоту перешагиванием	Текущий	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений
90	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча	1	Учётный	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения . Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Прыжок в высоту перешагиванием	Прыжок в высоту М Д 5»-100 95 4»-90 90 3»-80 80	П в « « «	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах..	. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений
91	Старт с опорой на одну руку.	1	Комплексный	Основные причины травматизма. Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку	Старт.	Текущий	Научиться старту с опорой на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику выполнения

				(P). Медленный бег. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.			одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	омплексный	Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(З), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта	Разгон. Выносливость. Бег.	Текущий	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости и. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	омплексный	Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Страт с опорой на одну руку(С),	Старт. Прыжки.	Текущий	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
94	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат.</b> Прыжок в	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат</b> Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты	Правила соревнований	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4	Научиться Бег 60 м. на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику



	длину с разбега 11-15 шагов			по кругу.		Девочки: «5» «4» 3» 10,4 10,9 11,6	результат.	занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	выполнения беговых упражнений .
95	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	Совершенство	Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность (С) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег	Текущий	Научиться прыжку в длину с разбега и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
96	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	совершенство	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов Бег в равномерном темпе.	Техника метания мяча	Текущий	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
97	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Эстафета с палочкой	1	Учётный	Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в длину	Прыжок в длину. Эстафета.	Прыжок в длину с разбега:	Научиться разбегу в прыжках в	Р.: включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику выполнения

	Контрольные испытания в рамках промежуточной аттестации. (Челночный бег, восьмискоч, бег на выносливость 1,5км)			способом «согнув ноги» (У). Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета 4X60м		М Д «5»-3.00 2.60 «4»-2.60 2.20 «3»-2.20 1.80	длину и эстафете с палочкой.	занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
98	Бег 1000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Совершенствование	Профилактика близорукости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Передача палочки в коридоре 20м.	Эстафетная палочка. Коридор передачи палочки.	Текущий	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе	Эстафета.	Текущий	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость
100	Метание мяча на дальность- на Развитие	1	Учётный	ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У). Бег в равномерном темпе.	Метание мяча. Бег на	Метание: М Д	Научиться метанию	Р.: применять упражнения малого	Описывать технику

	выносливости, бег до 8 мин.				выносливость.	«5»-29 17 «4»-27 15 «3»-18 12	мяча и бегу на выносливость .	мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
101	Бег 1000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1	Учётный	Бег 1000 м (У). Развитие выносливости.	Эстафета. Бег на выносливость.	Бег 1000 м М Д “5”-5.45 6.20 “4”-6.45 7.20 “3”-7.45 8.20	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость .	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	. Описывать технику бега на длинные дистанции .
102	Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Равномерный бег(10мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	Техника бега, положение рук и корпуса	<b>Бег 2км без учёта времени</b>	Научиться бегу на выносливость .	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать равномерный бег К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику бега на длинные дистанции .