

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Ю.В.Петрушенко</u> « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Н.И. Казанцева</u> Приказ № _____ от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 6

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 2 ч./неделю, всего – 68 ч/год

Рабочую программу составил:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

II. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика : беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры : технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы		Количество часов
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры	В процессе урока
		Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока
		Физическая культура человека	В процессе урока
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		В процессе урока и самостоятельных

			занятий
3.	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики	12
		Легкая атлетика	19
		Лыжная подготовка	10
		Спортивные игры	19
		Подвижные игры	В ходе урока
		Кроссовая подготовка	8
	итого		68

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Факт.	Название раздела, темы	Количество во часов	Домашнее задание
Легкая атлетика. (8ч)					
1	2.09		Высокий старт (<i>15-30 м</i>), стартовый разгон, бег по дистанции (<i>40-50 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1(1)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств . Специальные беговые упражнения
2	5.09		Высокий старт (<i>15-30 м</i>). Бег по дистанции (<i>40-50 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	2(2)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. ОРУ для развития скоростных качеств.
3	9.09		Высокий старт (<i>15-30 м</i>). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Здоровье и здоровый образ жизни.	3(3)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Специальные беговые упражнения
4	12.09		Бег (<i>60 м</i>) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	4(4)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Прыжковые упражнения
5	16.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в	5(5)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических

			длину. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Олимпийские игры древности.		качеств. Специальные прыжковые упражнения
6	19.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	6(6)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног
7	23.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Коррекция осанки и телосложения.	7(7)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
8	26.09		Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	8(8)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения
Баскетбол (8ч)					
9			Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1(9)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений ОРУ для прыгучести.
10			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу(мини- баскетболу) . Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2(10)	Д\з Упражнения на координацию движений
11			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	3(11)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для развития прыгучести.
12			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	4(12)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести.
13			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	5(13)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести.
14			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3 x3).	6 (14)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для

			Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО		развития прыгучести.
15			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Олимпийское движение в России.	7(15)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений
16			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. Элементы техники национальных видов спорта.	8(16)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств.
Гимнастика (16ч)					
17			<i>Висы. Строевые упражнения</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б.	1(17)	Д/з упражнения для развития силы.
18			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.) Эстафеты. ОРУ на месте без предметов . Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Современные Олимпийские игры.	2(18)	Д/з упражнения для развития силы.
19			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	3(19)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины
20			Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Физическая культура в современном обществе.	4(20)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. ОРУ для рук и ног.
21			<i>Опорный прыжок.</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину , высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	5(21)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести
22			Прыжок ноги врозь (козел в ширину , высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение пеших туристических походов.	6(22)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.
23			Прыжок ноги врозь (козел в ширину , высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	7(23)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.
24			Прыжок ноги врозь (козел в ширину , высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	8(24)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития мышц спины
25			Прыжок ноги врозь (козел в ширину , высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	9(25)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме

					урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.
26			Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	10(26)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
27			<i>Акробатика. Лазание.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно, ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	11(27)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока . Упражнения для развития гибкости.
28			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Физическое развитие человека.	12(28)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.
29			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	13(29)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.
30			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	14(30)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока . Упражнения для развития гибкости.
31			Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Способы двигательной (физкультурной деятельности)	15(31)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. КУГ.
32			Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей. Сдача норм ГТО по подтягиванию М; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Д	16(32)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития мышц рук и ног.
Льжи. (16ч)					
33			Вкатывание. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Техника выполнения спусков и подъемов. Инструктаж по Т.Б.	1(33)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины.
34			Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Способы передвижения на лыжах Работа рук. Работа ног. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью.	2(34)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.
35			Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Способы передвижения на лыжах Работа рук. Работа ног. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	3(35)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.

36			Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	4(36)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины.
37			Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника выполнения поворотов. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	5(37)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.
38			Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника движений и её основные показатели.	6(38)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.
39			Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	7(39)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.
40			Спуск наизкозь. Схема движения. Стойка. Техника выполнения спусков и торможений. Спорт и спортивная подготовка.	8(40)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.
41			Подъём ступающим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	9(41)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. ОРУ для рук и ног.
42			Торможение упором. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	10(42)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.
43			Торможение упором. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	11(43)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
44			Игры на лыжах. Работа рук. Работа ног. Совершенствование физических качеств. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	12(44)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
45			Игры на лыжах. Схема движения. Стойка. Техника выполнения спусков и торможений. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	13(45)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений.
46			Непрерывное передвижение на лыжах. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Совершенствование физических качеств.	14(46)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Развитие выносливости.
47			Непрерывное передвижение на лыжах. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Совершенствование физических качеств.	15(47)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Развитие выносливости.

48			Прохождение дистанции 2 км. Схема движения. Сдача норм ГТО Работа рук. Работа ног. Развитие физических качеств.	16(48)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук.
Волейбол(8ч)					
49			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу	1(49)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ на прыгучесть
50			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	2(50)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
51			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	3(51)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
52			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	4(52)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития прыгучести.
53			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	5(53)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений
54			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	6(54)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений
55			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	7(55)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
56			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	8(56)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития плечевого пояса.
Легкая атлетика(12ч)					
57			<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i> Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие	1(57)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических

			скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.		качеств. Беговые упражнения.
58			Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	2(58)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.
59			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	3(59)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.
60			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств. . Организация досуга средствами физической культуры.	4(60)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.
61			Бег (60 м) на результат. (ГТО)Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	5(61)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.
62			Бег (1500) . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	6(62)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.
63			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	7(63)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Прыжковые упражнения
64			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	8(64)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения.
65			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	9(65)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса.
66			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО	10(66)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения
67			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный и кроссовый бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	11(67)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения
68			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	12(68)	Дз на лето: развитие физических качеств. Комплекс из современных

			Сдача норм ГТО.		оздоровительных систем физического воспитания
--	--	--	------------------------	--	--