

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_И.П. Гурьянкина

Приказ № 2 от

«30» августа 2018 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
6 класс**

**основное общее образование  
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова  
Сергей Иванович,  
учитель физической  
культуры

**2018 – 2019 учебный год**

Рабочая программа базового уровня составлена на основе авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», к УМК «Физическая культура- 5-7 классы» /Под ред. Виленского М.Я. – М.: Просвещение, 2016.

Сроки реализации учебной программы: 34 учебные недели в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные:**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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 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;
- рассматривать физическую культуру как способ поддержания оптимального психофизического состояния, формирования осознанного отношения к своим силам, уверенности в них.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств
- 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;
- 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;
- использовать занятия физической культурой для повышения функциональных возможностей различных органов и систем человека, более полную реализацию его генетической программы.

### **Метапредметные:**

#### **Ученик научится:**

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению 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 ее решения;
- 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 учета интересов;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### Личностные:

#### **У ученика будет сформировано:**

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание 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 семьи.

#### **Ученик получит возможность формирования:**

- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;

- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.  
Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов на изучение
1	<i>Базовая часть</i>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Спортивные игры (городки)	3
2.1	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование  
уроков физической культуры в 6 классе**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
					План	Факт
Ходьба и бег, спринтерский бег, эстафетный бег (6ч.)	1	Вводный	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках физкультуры.  Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м) , бег с ускорением (30-40м).	<i>Знать:</i> правила ТБ  <i>Уметь:</i> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)		
	3	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м),	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)		



			бег по дистанции.				
	4	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
	5	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Игра «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
	6	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.			
	Прыжки, метание мяча(4 ч.)	7	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования легкоатлетических упражнений. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.		
		8	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега		
9		Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега			
10		Учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега			

			«Прыгающие воробушки».			
Бег по пересеченной местности (3ч.)	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология Понятие кроссового бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)		
	12	Учетный	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)		
	13	Учетный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)		
Полоса препятствия (2ч.)	14	Совершенствования	Равномерный бег (до 16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)		
	15	Совершенствования	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)		
Волейбол (12ч.)	16	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Прием мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		

			снизу двумя руками в парах.			
17	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
18	Совершенствования					
19	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;  выполнять правильно технические действия.		
20	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
21	Совершенствования					
22	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в зоне.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		

	23	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	24	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	25	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	26	Комплексный				
	27	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические		

			снизу двумя руками после подачи.	действия.		
Волейбол (6 ч.)	28	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	29	Комплексный				
	30	Комплексный				
	31	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	32	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	33	Комплексный	руками в парах и после подачи.			

Висы. Строевые упражнения (6 ч.)	34	Изучение нового материала	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. Сидя ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		
	35	Комплексный	<p>ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сидя ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		
	36	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. Сидя ноги врозь</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		

			(м). Вис лежа. Вис присев (д).			
37	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в вися. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.)	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.			
38	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в вися. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.			
39	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в вися. Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в вися.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.			

<p><b>Опорный прыжок.</b> <b>Строевые упражнения. (6 ч.)</b></p>	40	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	41	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	42	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	43	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		



			врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).			
	44	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	45	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
Акробатика (3 ч.)	46	Изучение нового материала	ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	47	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		

			слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью).  ОРУ с мячом.			
	48	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью).  ОРУ с мячом.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
Акробатика (3 ч.)	49	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	50	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации из разученных элементов.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	51	Учетный	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		

			расстояние. Развитие силовых способностей. Выполнение двух кувырков вперед слитно.			
Лыжные ходы (7 ч.)	52	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
	53	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики – подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
	54	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
	55	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		

	56	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	57	Комплексный	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	58	Комплексный	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.  Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Спуски, подъемы (8 ч.)	59	Комплексный	Подъем «полуелочкой» и спуск, в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	60	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой»	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	61	Комплексный	и спуск, в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.  С разной скоростью.			
	62	Комплексный	Ускорение отрезков 4х200- мальчики;  3х150 - девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	63	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить		

	64	Учетный	через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	65	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	66	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Переходы с одного хода на другой (3 ч.)	67	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	68	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	69	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча (2 ч.)	70	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.		

Сочетание приёмов передвижений и остановок (4 ч.)			руками от груди на месте и в движении.			
	71	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.		
	72	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.		
	73	Совершенствования	Ведение мяча шагом и бегом.			
	74	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.		
75	Совершенствования	Развитие координационных способностей. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя				

			руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.			
Технические приемы в баскетболе. Штрафной бросок (3 ч.)	76	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	77	Совершенствования	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	78	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
Технические приемы в баскетболе (9 ч.)	79	Совершенствования	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

	80	Совершенствования	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	81	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	82	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	83	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Ведение мяча с разной высотой отскока.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		



			Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.			
84	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов, передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
85	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
86	Совершенствования	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние,			

	87	Совершенствования	<p>Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением</p> <p>Передача мяча в парашют. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.</p>	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	88	Изучение нового материала	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения.</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.</p>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	89	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики).</p> <p>История отечественного спорта.</p>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	90	Комплексный				
	91	Комплексный	<p>Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.</p>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	92	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые</p>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные		

			<p>упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивание.</p>	<p>движения в прыжках.</p>		
	93	Комплексный	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках</p>		
	94	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках</p>		
	95	Комплексный	<p>Основа обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги».</p>			
	96	Комплексный	<p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные</p>		
	97	Комплексный				

	98	Комплексный	по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	движения в прыжках		
Развитие общей выносливости (4 ч.)	99	Комплексный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	100	Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	101	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	102	Комплексный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

