

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № 8 от

«29» августа 2017 г.

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

**основное общее образование
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова
Сергей Иванович,
учитель физической
культуры

2017 – 2018 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 личностного 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, физкультминуток и физкультпауз (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

6 класс

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
					План	Факт
Ходьба и бег, спринтерский бег, эстафетный бег (бч.)	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	01.09.17 01.09.17	
	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)	05.09.17 05.09.17	
	3	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	07.09.17 07.09.17	
	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)	08.09.17 08.09.17	
	5	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Игра «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	12.09.17 12.09.17	
	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.	14.09.17 14.09.17	

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.	15.09.1 7 15.09.1 7	
	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	19.09.1 7 19.09.1 7	
	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	21.09.1 7 21.09.1 7	
	10	Учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	22.09.1 7 22.09.1 7	
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.)	26.09.1 7 26.09.1 7	
	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.)	28.09.1 7 28.09.1 7	
	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.)	29.09.1 7 29.09.1 7	
Пол оса	14	Совершенст-	Равномерный бег	<i>Уметь:</i> бегать в		

препятствия (2ч.)		вования	(до 16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 20 мин.)	03.10.1 7 03.10.1 7	
	15	Совершенствования	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	05.10.1 7 05.10.1 7	
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 снизу двумя руками в парах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	06.10.1 7 06.10.1 7	
	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.	17.10.1 7 17.10.1 7	
	18	Совершенствования			19.10.1 7 19.10.1 7	
	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.	20.10.1 7 20.10.1 7	
	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.	24.10.1 7 24.10.1 7	
	21	Совершенствования			26.10.1 7 26.10.1 7	
	22	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	27.10.1 7 27.10.1 7	

			зоне.			
	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.	31.10.17 31.10.17	
	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.	31.10.17 02.11.17	
	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.	03.11.17 03.11.17	
	26	Комплексный			07.11.17 07.11.17	
	27	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	09.11.17 09.11.17	
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.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	10.11.17 10.11.17	
	29	Комплексный	Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		14.11.17 14.11.17	
	30	Комплексный			16.11.17 16.11.17	
	31	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.		17.11.17 17.11.17	

	32	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	28.11.17 28.11.17	
	33	Комплексный			30.11.17 30.11.17	
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)	34	Изучение нового материала	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.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	01.12.17 01.12.17	
	35	Комплексный	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. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	05.12.17 05.12.17	
	36	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 висе. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	07.12.17 07.12.17	

			(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 висе. 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.	08.12.1 7 08.12.1 7	
	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 висе. 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.	12.12.1 7 12.12.1 7	
	39	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	14.12.1 7 14.12.1 7	
Опорный прыжок.	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	15.12.1 7 15.12.1 7	
	41	Комплексный	Перестроение из	<i>Уметь:</i>		

Строевые упражнения. (6 ч.)			<p>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).</p>	<p>выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	<p>19.12.1 7 19.12.1 7</p>	
	42	Комплексный	<p>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).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	<p>21.12.1 7 21.12.1 7</p>	
	43	Комплексный	<p>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).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	<p>22.12.1 7 22.12.1 7</p>	
	44	Комплексный	<p>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).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	<p>26.12.1 7 26.12.1 7</p>	
	45	Учетный	<p>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).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	<p>28.12.1 7 28.12.1 7</p>	

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.	29.12.1 7 29.12.1 7	
	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 слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	09.01.1 8 09.01.1 8	
	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.	11.01.18 11.01.18	
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.	12.01.1 8 12.01.1 8	
	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.	16.01.1 8 16.01.1 8	
	51	Учетный	ОРУ с обручем.	<i>Уметь:</i>	18.01.1	

			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 расстояние. Развитие силовых способностей. Выполнение двух кувырков вперед слитно.	выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	8 18.01.1 8	
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.	19.01.1 8 19.01.1 8	
	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.	23.01.1 8 23.01.1 8	
	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.	25.01.1 8 25.01.1 8	
	55	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	26.01.1 8 26.01.1 8	
	56	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода.	30.01.1 8	

			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	30.01.1 8	
	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.	01.02.1 8 01.02.1 8	
	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.	02.02.1 8 02.02.1 8	
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.	06.02.1 8 06.02.1 8	
	60	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. 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.	08.02.1 8 08.02.1 8	
	61	Комплексный			09.02.1 8 09.02.1 8	
	62	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 - девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	13.02.1 8 13.02.1 8	
	63	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	15.02.1 8 15.02.1 8	
	64	Учетный	Торможение «плугом».		16.02.1 8 16.02.1 8	
	65	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	27.02.1 8 27.02.1 8	
	66	Комплексный	Переход с	<i>Уметь:</i>		

			попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	01.03.1 8 01.03.1 8	
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.	02.03.1 8 02.03.1 8	
	68	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	06.03.1 8 06.03.1 8	
	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.	13.03.1 8 13.03.1 8	
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 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.	15.03.1 8 15.03.1 8	
	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	16.03.1 8 16.03.1 8	

			передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			
Сочетание приёмов передвижений и остановок (4 ч.)	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. Ведение мяча шагом и бегом.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	20.03.18	
	73	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. Ведение мяча шагом и бегом.		22.03.18	
	74	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	23.03.18	
	75	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.		27.03.18	
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.	29.03.18	
	77	Совершенствования	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.		30.03.18	
	78	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	03.04.18	

			передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	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.	05.04.1 8	05.04.1 8
	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.	06.04.1 8	06.04.1 8
	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.	17.04.1 8	17.04.1 8
	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.	19.04.1 8	19.04.1 8
	83	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на	20.04.1 8	

			<p>Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>	<p>расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>20.04.18</p>	
84	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов, передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>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.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>24.04.18</p> <p>24.04.18</p>		
85	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>26.04.18</p> <p>26.04.18</p>		
86	Совершенствования	<p>ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.</p> <p>Официальные баскетбольные правила.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>27.04.18</p>		
87	Совершенствования	<p>Сочетание приёмов</p>		<p>27.04.18</p>		
				<p>03.05.18</p>		

			<p>передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах-учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.</p>		03.05.18	
	88	Изучение нового материала	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения. 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>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	04.05.18 04.05.18	
	89	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	08.05.18 08.05.18	
	90	Комплексный	<p>Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	10.05.18 10.05.18	
	91	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые 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><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	11.05.18 11.05.18	
	92	Комплексный	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые 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><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	15.05.18 15.05.18	

	93	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	17.05.1 8	
	94	Комплексный	дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку.		18.05.1 8	
	95	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	22.05.1 8	
	96	Комплексный	дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным		22.05.1 8	
	97	Комплексный	Прыжки в высоту «согнув ноги».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	24.05.1 8	
	98	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по		24.05.1 8	
	99	Комплексный	дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.		25.05.1 8	
Развитие общей выносливости (4 ч.)	100	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)	25.05.1 8	
	101	Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		29.05.1 8	
	102	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра		29.05.1 8	

			«Лапта». Развитие выносливости.			
	102	Комплексный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

Лист
корректировки рабочей программы
учителя _____
2017 - 2018 учебный год

Класс	Название раздела, темы урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия
