Рабочая программа по физической культуре

для 6 класса

2018 -2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012);

- Основной образовательной программы ООО ФГОС МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района РТ;

- Учебного плана МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год.

**Цель:**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

**Общая характеристика учебного курса**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

**Описание места учебного курса**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе – 70 часов.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.личностные** | **2.регулятивные** | **3.познавательные** | **4.коммуникативные** |
| * 1. самоопределение   2. смыслообразование   3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания   4. осознание ответственности за общее дело   5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям   6. самооценка на основе критерия успешности   7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности | 2.1.выполнение пробного учебного действия  2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии  2.3. волеваясаморегуляция в ситуации затруднения  2.4. познавательная инициатива  2.5. контроль  2.6. коррекция  2.7. оценка | 3.1. целеполагание  3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация  3.3. извлечение необходимой информации из текстов  3.4. использование знаково-символических средств  3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания  3.6. подведение под понятие  3.7. определение основной и второстепенной информации  3.8. постановка и формулирование проблемы  3.9. структурирование знаний  3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)  3.11.самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  3.12. поиск и выделение необходимой информации  3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач  3.14. планирование  3.15. прогнозирование  3.16. выдвижение гипотез и их обоснование  3.17. установление причинно-следственных связей  3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации  3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство  3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов  3.21. выполнение действий по алгоритму  3.22. доказательство  3.23. выведение следствий  3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности  3.25. рефлексия способов и условий действия  3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности | 4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками  4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью  4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации  4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций  4.5. использование критериев для обоснования своего суждения  4.6. разрешение конфликтов  4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения  4.8. постановка вопросов  4.9. управление поведением партнера |

**Условные обозначения: Л − личностные УУД; Р − регулятивные УУД; П − познавательные УУД; К − коммуникативные УУД.**

**Критерии оценивания различных видов работ**

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:   * самостоятельно организовать место занятий; * подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; * контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; * допускает незначительные ошибки в подборе средств; * контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4.  Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 |
| 1.6 | Плавание | 2 |
| 1.7 | Мини футбол | 2 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |
| 2.1 | Спортивные игры | 18 |
|  | Итого | 70 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10 | 10,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 166 | 161 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | 40 | 30 |
| К выносливости | Бег 1500 м, мин | 7,30 | 8 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Метание мяча, 150 г (м) | 30,0 | 20,0 |

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебно-тематическое планирование**

по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **6** |
| **Всего часов** | 70 |
| **В неделю часов** | 3 |
| **Зачетов** | 11 |
| **Итоговый контрольный урок** | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | **Формируемые УУД**  **у обучающихся** | Элементы содержания | Дата проведения | |
|  | план | факт |
| **Легкая атлетика** | | | |  | | | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 1 | Водный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2 | Высокий старт. Спринтерский бег. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника высокого старта. |  |  |
| 3 | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
| 4 | Совершенствование спринтерского бега и финиширование. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Подвижные игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с секундомером. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину. Воспитание скоростных способностей. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника прыжка в длину. |  |  |
| 7 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Начальное разучивание метания малого мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника метание малого мяча. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Закрепление техники метания малого мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
| 9 | Метание малого мяча на результат. Воспитание скоростно-силовых способностей. |  | Работа с рулеткой. |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника бега. |  |  |
| 11 | Бег на средние дистанции (на результат 1500). Зачет | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
| **Баскетбол** | | | |  | | | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |  |  |
| 12 | Техника безопасности в спортивных играх. Стойка и передвижения игрока. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 13 | **Баскетбол.** Ведение мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | История баскетбола. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 17 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Стойка игрока. |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 19 | Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Просмотр и анализ. |  |  |
| 20 | Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 21 | Передача двумя руками снизу. Учебная игра. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Реферат. |  |  |
| 22 | Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Стойка и передвижение игрока. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Стойка игрока. |  |  |
| 23 | Игра в мини-баскетбол. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 24 | Техника индивидуальной защиты. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника броска. |  |  |
| 25 | Совершенствование изученных способов передач и бросков. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 26 | Совершенствование изученных способов передач и бросков. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. |  |  |
| 27 | Учебная игра. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| **Гимнастика** | | | |  | | | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |  |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Виды гимнастики. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | История гимнастики. |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  Перестроения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Строевые упражнения. |  |  |
| 31 | Подтягивания в висе. Строевые упражнения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 32 | Развитие силовых способностей. Перестроения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Строевые упражнения. |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника изучаемых упражнений. |  |  |
| 35 | Освоение комплекса акробатических упражнений. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
| 36 | Воспитание координационных способностей. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника изучаемых упражнений. |  |  |
| 37 | Освоение висов и упоров. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Повороты на месте. |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | |  | | |  |  |  |
| 38 | Инструктаж по ТБ. Виды лыжных ходов. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 39 | Строевая подготовка на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 41 | Скользящий шаг. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 44 | Одновременный двухшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 45 | Повороты переступанием. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 46 | Торможение «плугом». | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| 47 | Воспитание выносливости (прохождение дистанции 3 км).Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с учебником |  |  |
| **Спортивные игры, плапвание** | | | |  | | | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |  |  |
| 48 | Инструктаж по т/б. Стойка и передвижения игрока. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Стойка и передвижения игрока. |  |  |
| 49 | Вырывание и выбивание мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 50 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Бросок одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| 51 | Нападение быстрым прорывом. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 52 | Игра в мини-баскетбол. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Правила игры. |  |  |
| 53 | Вырывание и выбивание мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| 54 | Бросок двумя руками от головы в движении. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Бросок двумя руками от головы в движении. |  |  |
| 55 | Взаимодействия двух игроков через заслон. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Взаимодействия двух игроков через заслон. |  |  |
| 56 | Нападение быстрым прорывом. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 57 | Вырывание и выбивание мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| 58 | Игра в мини-баскетбол. |  | Правила игры. |  |  |
| 59 | Учебная игра.  Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Передвижения в стойке. |  |  |
| 60 | **Плавание**. Влияние плавания на организм человека. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Влияние плавания на организм человека. |  |  |
| 61 | Стили плавания.  Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Стили плавания. |  |  |
| 62 | Ведение и остановка мяча. Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Ведение и остановка мяча. |  |  |
| 63 | Итоговый контрольный урок. |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  | | | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |  |  |
| 64 | Бег в равномерном темпе (1000 м). | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника бега. |  |  |
| 65 | Спринтерский бег.  Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника бега. |  |  |
| 66 | Высокий старт (до 10-15 м). Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Высокий старт. |  |  |
| 67 | Бег с ускорением (50-60 м).Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с секундомером. |  |  |
| 68 | Бег на результат (60 м).  Зачт. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Работа с секундомером. |  |  |
| 69 | Прыжок в высоту.  Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | Техника прыжка. |  |  |
| 70 | Метание теннисного мяча на дальность.  Зачет. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | ОРУ. |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **70** |  |