

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»

Зам директора по УВР

_____ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г



Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

2017 – 2018 учгод.

1.

Пояснительная записка. (6 класс)

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001 г.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы М. просвещение, под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.

1.1.

Используемая литература :

- 1.Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Настольная книга учителя физической культуры под\ ред .Кофмана 2000 г.
4. Методика преподавания гимнастики в школе М. Просвещение. 2000г.
5. «Шиповка юных» под\ ред . Матвеева. М. 2012г.

2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Теоретическая деятельность. Знания о физической культуре.

Знать Олимпийское движение в России. Уметь применять техническую подготовку, технику двигательных действий, навыки, умения и результат качества. Уметь формировать волевые и моральные качества.

Практическая деятельность. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Уметь организовать проведение самостоятельных занятий средствами физической культуры. Уметь оценить эффективности занятий физической культурой: технику движений, новых двигательных действий, самонаблюдение и самоконтроль.

Практическая деятельность. Физическое совершенствование.

Применять самостоятельно упражнения для коррекции фигуры, для профилактики нарушения зрения, для профилактики нарушения осанки..

2.2.1. Личностные результаты обучения

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2.Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.2.3.Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. *Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр*. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение цели, правильное дыхание, игры на внимание. Всего 105 часов, 35 учебных недель. Вариативная часть – 27 часов.

3.1. Контроль уровня обученности

Виды контроля –

- Предварительный ,проводится в начале учебного года.
- Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).
- Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).
- Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Знать \уметь :

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности ,развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Уметь 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;

Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

Самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

Уметь раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик должен уметь и знать:

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

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения.

- ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, П\и. – подвижные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
				Совершенствование	Высокий старт	Уметь пробегать		Ком-		

				знаний, умений, навыков	15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	с максимальной скоростью 60 м		плекс 1		
				Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Ком-плекс 1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		

				Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Ком-плекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Ком-плекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление	Уметь преодолевать препятствия; бегать в		Ком-плекс 1		

		препятствий			препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	равномерном темпе до 10 минут				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном	Без учета времени	Ком-плекс 1		

						темпе бегать до 15 минут				
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Уметь выполнять строевые		Ком-плекс 2		

				ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения, висы				
			Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		

					препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей					
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
				Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2		
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с	Уметь выполнять акробатические		Комплекс 2		

					помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее	Уметь передвигаться на	Оценка техники	Комплекс 1		

		освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	лыжах	хождения на лыжах			
3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		

				Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Ком-плекс 3		

				мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	правилам, выполнять технические приемы				
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху в парах	Ком-плекс 3		
				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		

				прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3		
				двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	технические приемы				
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Ком-плекс 3		

				<p>мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>правилам, выполнять технические приемы</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники нижней прямой подачи</p>	<p>Ком-плекс 3</p>			

					нападения. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол					
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Ком-плекс 3		

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол					
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
					Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		
				Совершенствования	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 4		
7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м),	Уметь пробежать с максимальной		Комплекс		

					специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	скоростью 60 м		4		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Комплекс 4		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		