Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 66 Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
на заседании Педагогического совета
протокол № 6 от « 25 » 05 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ гимназии №66
_____ /И.И. Боякова/
Приказ от « 30 » 05 2018 г. № 322

«ОБСУЖДЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ»
методическим объединением
протокол № 5 от « 21 » 05 2018 г.

«СОГЛАСОВАНА»
Зам.директора по УВР ГБОУ гимназии № 66
« 24 » 05 2018 г.
_____ /Троцюк Н.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 классов

Срок реализации программы: 1 год
Авторы: *Дзугурова Н.Г., Ихер А.Д., Зубков Я.А., Балтушевич К.С.*

Санкт-Петербург
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 6 классов

Программа разработана на основе следующих нормативных и методических документов:

• Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;

• Устава ГБОУ гимназии № 66 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция), согласован Главой администрации Приморского района Санкт-Петербурга 27.03.2015 г., утвержден распоряжением Комитета по образованию от 20.04.2015 г. № 1891-р;

• Основной образовательной программы основного общего образования (5-9 класс, ФГОС) ГБОУ гимназии № 66 Приморского района СПб (новая редакция), принятая на заседании Педагогического Совета 25.05.2018, протокол № 6, утвержденной директором 30.05.2018, приказ № 322;

• Основной образовательной программы основного общего образования (5-9 класс, ФКГОС) ГБОУ гимназии № 66 Приморского района СПб (новая редакция), принятая на заседании Педагогического Совета 25.05.2018, протокол № 6, утвержденной директором 30.05.2018, приказ № 322;

• Перечня организаций, осуществляющих выбор учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации образовательных программ начального, основного общего и основного среднего образования, утвержденных приказом Министерства РФ от 09.06.2016 года, приказ № 699;

• Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2016-17 учебный год, утвержденный приказом МО и науки РФ № 253 от 31.03.2014 г.;

• Учебного плана ГБОУ гимназии № 66 на 2018-2019 учебный год, принят на заседании педагогического совета 20.04.2018, протокол №4, утвержден директором 27.04.2018, приказ № 262.

• Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

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

- Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе— 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по гимнастике, а также резерв. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Программа рассчитана на102 ч. в год (3 часа в неделю).

Программой предусмотрено проведение: контрольных тестов - 20

Цель рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно–оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане гимназии предмет «физическая культура» является инвариантной частью ФБУП-2004

Вместо 21 часа, рекомендованного учебным планом по «Легкая атлетика. Спринтерский бег», выделено 19 часов в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо 18 часов, рекомендованных учебным планом по «Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, равномерный бег», выделено 16 часов в связи с несложностью усвоения материала

Вместо 6 часов, рекомендованных учебным планом по «Гимнастика, висы, строевые упражнения», выделено 5 часов в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо 18 часов, рекомендованных учебным планом по «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения, передачи в парах», выделено 17 часов в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо 23 часов, рекомендованных учебным планом по «Спортивные игры. Баскетбол, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника», выделено 14 часов в связи с добавлением нового раздела программы (Футбол).

Добавлен раздел «Спортивные игры. Футбол» 9 часов.

Добавлен раздел «Лыжная подготовка» 9 часов

На изучение физической культуры в 6 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа, 3 часа в неделю, так же предусматривается работа с учебником: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1	**Базовая часть**	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	17
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	14
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Кроссовая подготовка	8
1.6	Лыжная подготовка	9
1.7	Футбол	9
2	**Вариативная часть**	**27**
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	17
2.1	**Резерв**	**10**
	Итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для
6 классов направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Обучающийся научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-выполнять правильные лыжные ходы
-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Обучающийся получит возможность научиться:
-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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Закаливание 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 физкульт-пауз (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.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. Развитие координации, выносливости. Укрепление иммунитета

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение уроков физической культуры.

Методические пособия для учителя:

1. Программы общеобразовательных учреждений Физической культуры (основная школа). Москва «Просвещение» 2005
2. Твой олимпийский учебник. Авторский коллектив. Москва «Физкультура и спорт» 2005
3. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Митисона, Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе «Учитель» 2010

Дополнительная литература для учителя:

1.Научно методический журнал «Начальная школа»
2.Ж.К. Холдов, В.С. Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва 2009

Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов общеобразовательных учреждений Туревский И. В, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю.

Материально-технические:

Игровой спортивный зал, площадка для организации спортивных игр, кабинет для аудиторных (теоретических) занятий

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1.	Сетка волейбольная	1
2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
3.	Мячи волейбольные	25
4.	Мячи баскетбольные	25
5.	Мячи футбольные	5
6.	Мяч малый для метания (теннисный)	20
7.	Маты гимнастические	10
8.	Козел гимнастический	1
9.	Мост гимнастический подкидной	1
10.	Перекладина гимнастическая	1
11.	Скакалка гимнастическая	25
12.	Обруч гимнастический	5
13.	Секундомер	2
14.	Рулетка измерительная (5 м)	1

15.	Компрессор для накачивания мячей	1
16.	Аптечка медицинская	1
17.	Свисток судейский	2
18.	Канат	1

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы по физической культуре

Название цифровых образовательных ресурсов	**Электронный адрес**
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	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
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Вводный	Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	ОТ стр. 77-83		
	Совершенствования	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Стр. 77-83		
	Совершенствования	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Стр. 77-83		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	М.: «5» (9.7 и меньше с.).; «4» (9.8-10.9 с.);«3» (11.0 и больше с.) д.: «5»(10.2 с.);			

				«4» (10.3-11.4 с.);«3» (11.5 и больше с.)			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Стр.79,88-89		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Стр. 79,88-89		
	Учетный	. Метание мяча на результат *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** метать на дальность мяч	М38,35-23, 21 и меньше (м); Д23,22-16,15 и меньше (м)	Стр. 79,88-89		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов;	Д.: 330, 329-231, 230 и меньше см; М:360,359-271,270 и меньше см.			
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег *(1000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	***Уметь:*** пробегать дистанцию 1000м	Текущий	Стр. 79,88-89		
	Комбинированный			М.4.30,4.31-6.30,6.31 и больше (мин); Д:5.10,5.11-7.10,7.11 и больше (мин)			
Кроссовая подготовка (8 ч)							

Бег. Преодоление препятствий (8 ч)	Комбинированный	Бег *(6 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(6 мин)*	Текущий	Стр. 222-224		
	Совершенствования	Бег *(6 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(6 мин)*	Текущий	Стр. 222-224		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег *(8 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(8 мин)*	Текущий	Стр. 222-224		
	Совершенствования	Бег *(8 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(8 мин)*	Текущий	Стр. 222-224		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(10 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*	Текущий	Стр. 222-224		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег *(1500 км)*. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*	М.7.40,7.41-8.15,8.10 и больше (мин); Д:8.15,8.16-8.49,8.50 и больше (мин)			
Гимнастика (17 ч)							
Висы. Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения;	Текущий	ОТ стр. 153-157		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения;	Текущий	Стр. 153-157		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения;	Текущий	Стр. 153-157		
	Учетный	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения	М.: 9,8-5,4и меньше р.; Д.:15,14-7,6 и меньше р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Стр. 151-153		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Стр. 151-153		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Стр. 151-153		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка			
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 157-158		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 157-158		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 157-158		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 157-158		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 157-158		
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов			
Спортивные игры. Волейбол (17 ч)							
Волейбол (17 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	ОТ стр. 162-164		

		подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ОТ.	выполнять технические действия в игре				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Стр. 162-164		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	***Уметь:*** играть в волейбол по упр. прав.	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Технические действия в игре.	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 162-164		

		мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Стр. 162-164		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.		Стр. 162-164		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 162-164		
	Совершенствования						
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Стр. 162-164		
	Совершенствования						
Лыжная подготовка (9 ч)							

Лыжная подготовка (9 ч)	Вводный	Правила поведения на уроках л/п. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	***Знать:*** Правила поведения на уроках л/п. Как подобрать лыжный инвентарь.	Текущий	ОТ стр. 172-175		
	Комплексный	Техника передвижения на лыжах.					
	Учетный	Бесшажный одновременный ход . Попеременный двухшажный ход. Подъем «полу ёлочкой», торможение «плугом», поворот «переступанием»	***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода	стр. 172-175		
	Совершен-ствование	Одновременный и попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного хода на другой.	***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	стр. 172-175		
	Совершен-ствование						
	Совершен-ствование						
	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	стр. 172-175		
	Совершен-ствование						

	Учетный	Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	***Уметь:*** выполнять технику изученных ходов, проходить дистанцию 2 км. на результат, 3км. без учета времени	2 км. М. 14.00,15.01-14.59,15.00 и больше. Д. 14.30,14.31-15.29, 15.30 и больше	стр. 172-175		
Спортивные игры. Баскетбол (14 ч)							
Баскетбол (14 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ОТ.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	ОТ стр. 158-162		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеч.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Стр. 158-162		

		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Стр. 158-162		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Стр. 158-162		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		

		Быстрый прорыв *(2 × 1, 3 × 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1, 3 × 2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Стр. 158-162		
Легкая атлетика (4 ч)							
Прыжок в высоту (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Стр. 86-87		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Стр. 86-87		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Стр. 86-87		
	Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	М.115,110-95,90 см и меньше Д. 110,105-90, 85 и меньше	Стр. 86-87		
Футбол (9 ч)							

Футбол (9 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ОТ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	***Знать:*** какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий	Стр. 169-171		
	Комбинированный	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и, скорости ведения. Упражнения с мячом на развитие координации	***Уметь:*** вести мяч одной ногой ***Знать:*** какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Квадрат»	Текущий	Стр. 169-171		
	Комбинированный			Текущий			
	Комбинированный	Удары по воротам на точность разными способами. Упражнения на развитие координации Остановка мяча.	***Уметь:*** пробивать по воротам на точность ***Знать:*** какие удары по воротам существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий	Стр. 169-171		
	Учетный			Оценка техники удара по воротам на точность			
	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов. Ведения мяча по прямой и с изменениями направления движения. Удары по воротам на точность разными способами. Удары по воротам после ведения. Упражнения на развитие координации	***Уметь:*** выполнять элементы: ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам.	Текущий	Стр. 169-171		
	Комбинированный			Текущий	Стр. 169-171		
	Учетный			Оценка техники ведения мяча			
	Комбинированный	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	***Знать:*** какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий	Стр. 169-171		

Легкая атлетика (4 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег, метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Инструктаж по ОТ	***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	ОТ стр. 81,83,88		
	Комбинированный	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Стр. 81,83,88		
	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	***Уметь:*** выполнять метание мяча	М38,35-23, 21 и меньше (м); Д23,22-16,15 и меньше (м)	Стр. 81,83,88		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» (9.7 и меньше с.).; «4» (9.8-10.9 с.);«3» (11.0 и больше с.) д.: «5»(10.2 с.); «4» (10.3-11.4 с.);«3» (11.5 и больше с.)	Стр. 81,83,88		
Резерв (10 часов)							
Резерв (10 ч) Легкая атлетика	Повторение	Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий			

		Развитие скоростных качеств. Измерение результатов					
Резерв Кроссовая подготовка	Повторение	Равномерный бег *(15 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 15мин)*	Текущий			
Резерв Гимнастика	Повторение	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы	Текущий			
Резерв Волейбол	Повторение	Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. 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	Текущий			
Резерв Баскетбол	Повторение	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места			
	Повторение						
	Повторение						
	Повторение						

Резерв Кроссовая подготовка	Повторение	Равномерный бег *(15 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)*	Текущий			
Резерв Легкая атлетика	Повторение	Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий			