


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение**

**Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю  
Директор МБОУ РКГ №2 г.Томска  
 С.А.Ярославцева  
Приказ № 145- О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа по физической культуре на 2018 - 2019 учебный год**

**6 класс**

**ООО ФГОС**

**Количество часов в неделю: 2**

**Количество часов в год: 68 часов**

**Учитель:** учитель физической культуры МБОУ

РКГ № 2

Матвеев С.П.

Программа составлена на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, ).

**Учебник:** Лях В.И.; Зданевич А.П. – М.: Просвещение .

## Раздел I.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-6, 8-9 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.)
3. Приказа Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014/2015 учебный год;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29 апреля 2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253;
6. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Москва «Просвещение».
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», . Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

## **Результаты освоения программы**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

---

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- ✓ понимает моральные ценности российской культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

## **ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

- ✓ Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

### **ЗАДАЧИ:**

#### ***Оздоровительные:***

- ✓ Укрепление здоровья;
- ✓ Содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ Расширение функциональных возможностей организма.

#### ***Образовательные:***

- ✓ Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- ✓ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ Формирование знаний и способностей развития физических качеств;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

- ✓ Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- ✓ Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

### **Воспитательные:**

- ✓ 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;

### **Структура документа**

**Программа включает разделы:**

- I. Пояснительная записка.
- II. Учебно-тематический план.
- III. Содержание программного материала.
- IV. Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.
- V. Календарно-тематический план.
- VI. Перечень учебно-методического обеспечения.
- VII. Список литературы.

### **Место предмета в учебном плане**

В учебном плане на предмет физической культуры в **5-6, 8-9** классах выделяется **по 2 учебных часа в неделю, 272 часа в год.**

**Раздел II.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Классы, количество часов в год</b>				<b>ИТОГО</b>
		<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	
<b>1</b>	Лёгкая атлетика	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>2</b>	Баскетбол	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
<b>3</b>	Гимнастика	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>4</b>	Лыжная подготовка	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
<b>5</b>	Волейбол	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	



6	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	
7	Лёгкая атлетика	4	4	4	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>272 часа</b>

### Раздел III.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

*Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

##### Естественные основы

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### Социально-психологические основы

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации 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.

**8 класс.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**8 класс.** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **Приёмы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

**5-9 классы.** 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**

**5-9 классы.** 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.

### **Гимнастика**

**5-6 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лёгкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

## **Раздел III.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Учащиеся должны знать:**

- ✓ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- ✓ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- ✓ об истории развития физической культуры в России;
- ✓ особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- ✓ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- ✓ возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ способы самоконтроля;
- ✓ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых.

**Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС – 68 ЧАСОВ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол /во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения		Примечание
						план	факт	
1	I четверть  Лёгкая атлетика	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.</b>	8	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.			
2		<b>Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</b>		Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. Уметь пробегать с			

				на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие скоростных способностей.	максимальной скоростью. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.			
3		<b>Высокий старт</b>		Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат.	Знать правила соревнований в беге. Уметь демонстрировать технику высокого старта			
4		<b>Финальное усилие. Эстафеты</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			



5		<b>Эстафеты. Развитие скоростных способностей</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Иметь представления о темпе, скорости. Уметь стартовать из разных исходных положений.			
6		<b>Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат.	Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости. Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.			
7		<b>Метание мяча на дальность</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат	Знать основы правильной техники выполнения метания. Уметь метать теннисный мяч на дальность.			
8		<b>Метание мяча на дальность</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и	Знать основы правильной			

				плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м.	техники выполнения метания. Уметь демонстрировать технику в целом.			
9-10	<b>Баскетбол</b>	<b>Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек</b>	11	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
11		<b>Ловля и передача мяча</b>		Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.			

				3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч»				
12		<b>Ловля и передача мяча</b>		Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.			
13		<b>Ведение мяча</b>		Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».	Знать правила мини – баскетбола. Уметь демонстрировать технику ведения мяча.			
14		<b>Ведение мяча</b>		Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением	Знать правила игры в мини – баскетбол. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			

				направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».				
15		<b>Броски мяча</b>		ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Знать технику броска мяча в корзину. Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.			
16		<b>Техника владения мячом</b>		ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	Знать правила игры в мини-баскетбол. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			

17	Гимнастика	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры</b>	9	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.			
18		<b>Вырывание и выбивание мяча</b>		ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе.	Знать правила игры в мини-баскетбол. Корректировка техники ведения мяча.			
19		<b>Вырывание и выбивание мяча</b>		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. 2. То	Знать правила игры в мини-баскетбол. Уметь выполнять ведение мяча в движении.			

				же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра				
20		<b>Тактика свободного нападения</b>		ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Знать правила игры в мини-баскетбол. Уметь применять в игре защитные действия			
21		<b>Висы и упоры. Строевые упражнения</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые			

				лежа.	упражнения.			
22		<b>Прыжки со скакалкой</b>		Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей.	Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные). Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.			
23		<b>Прыжки со скакалкой</b>		Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых способностей.	Знать, какие мышцы развиваются при прыжках. Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.			

24		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке. Уметь выполнять группировки и перекаты.			
25		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Знать правила страховки и помощи во время занятий. Уметь выполнять кувырки вперед и назад.			
26		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.			
27		<b>Круговая тренировка</b>		ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед и			



					назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа.			
28		<b>Круговая тренировка</b>		ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	Знать страховку и помощь во время занятий.			
29 -30	<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Развитие техники лыжных ходов</b>	14	Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	Уметь двигаться на лыжах координация движений.			
31 -32		<b>Развитие техники лыжных ходов</b>		ОРУ. Провести учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км. Со средней скоростью	Корректировка техники выполнения упражнений			
33-34		<b>Развитие силовых способностей</b>		ОРУ. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Бег на лыжах с палками 3км. Катание с горы.	Корректировка техники выполнения упражнений			
35-36		<b>Развитие координационных способностей</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать координацию работы рук ног	Корректировка техники выполнения упражнений			

				при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода.				
37-38		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		ОРУ. Передвигаться на лыжах до 2км. Закрепить технику одновременного двухшажного хода, катание с горы.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная			
39-40		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>		На учебном круге совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Зачёт 1,5 км, повороты переступанием в конце спуска.	Дозировка индивидуальная			
41-42		<b>Техника лыжных ходов.</b>		ОРУ. Совершенствовать попеременного одновременного лыжного хода. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники выполнения упражнений			
43	<b>Волейбол</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста</b>	16	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра	Знать технику безопасности на уроках волейбола.			

44		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки</b>	«Лишний мяч». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.				
45-47		<b>Прием и передача мяча сверху двумя руками</b>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.	Знать расположение кистей пальцев рук на мяче. Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.			

			Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.				
48		<b>Прием мяча снизу над собой</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу. Уметь выполнять передачи снизу над собой.			
49		<b>Передача мяча с низу</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах:	Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой. Уметь выполнять передачи снизу над собой.			

				<p>партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.</p>				
50		<b>Нижняя прямая подача мяча</b>		<p>Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.</p>	<p>Знать технику выполнения нижней прямой подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.</p>			
51-52	<b>IV четверть</b>	<b>Нижняя прямая подача мяча</b>		<p>Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.</p>			

				мини – волейбола.				
53-55		<b>Прямой нападающий удар.</b>		ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Знать правила игры в мини-волейбол. Уметь выполнять нападающий удар.			
56-58		<b>Тактика игры.</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры в мини-волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.			
59	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Преодоление препятствий</b>	6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Знать технику безопасности на уроках. Уметь преодолевать препятствия			

				наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	разными способами.			
60		<b>Смешенное передвижение</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
61		<b>Переменный бег</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
62		<b>Бег в равномерном темпе 15 мин</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять			

					силы в беге на длительные дистанции.			
63		<b>Преодоление полосы препятствий.</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
64		<b>Гладкий бег</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Знать историю отечественного спорта. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
65-67	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести</b>	4	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (выполнение отталкивания); прыжки с места и с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			



68		<b>Прыжок в длину. Развитие скоростно- силовых способностей и прыгучести. Подведение итогов года.</b>		Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места			
----	--	---	--	---	---	--	--	--