



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2072»

111394 Москва, ул. Утренняя, 12
Телефон, факс: (495) 306-47-37, тел. (495) 306-45-20

E-mail: 2072@edu.mos.ru
http://sch2072v.mskobr.ru

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 2072
Замятина Ю.В.
31.08.2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 6 КЛАССЕ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«Рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры»
Протокол № 1 от 30 августа 2017г

Методист Якушина Якушина О.В.
Учитель Маслов Маслов М.Ю.
Заместитель директора Романова Романова Е.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса Физическая культура для 6 класса составлена на основе Примерной программы по учебным предметам. П76 Физическая культура.5-9 классы Федерального государственного образовательного стандарта общего образования Комплексной программы физического воспитания учащихся авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич год издания -2017.

Цель данного учебного курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Задачи учебного курса физического воспитания учащихся 6 классов.

- укрепление здоровья развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

(с описанием планируемых предметных, личностных и метапредметных результатов обучения).

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию ;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения , осознанного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в рамках меняющейся ситуации
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Знать

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;
- 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;
- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка);
- Терминологию избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу. Подготовку места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Терминологию лёгкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и 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;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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.
- работать в команде, организовать работу группы, выполнять различные социальные роли в группе, находить оптимальный вариант решения задачи, концентрировать внимание на решении поставленной задачи.
- работать в информационном пространстве.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА 6 класса

№ п/п	Тема урока	Неделя	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Форма контроля Кодификация КПУ	Интеграция (тема)
			1. Легкая атлетика (15 часов)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). ОБЖ. Высокий старт (бег до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. ОРУ. Челночный бег 3x10	Знать основы ОБЖ, правила ТБ. Технику высокого старта. Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м). - находить оптимальный вариант решения задачи.	Текущий	ОБЖ Общее представление о здоровье
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60м. Встречная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать : влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта - работать в микрогруппах.		
3	Равномерный бег, преодоление препятствий.	1	Беседа по истории Олимпийских игр. Равномерный бег (15мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений	Знать : историю возникновения Олимпийского движения Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь находить оптимальный вариант решения задачи.	Учётный Техника прыжков через скакалку	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	ОБЖ. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Знать : ОБЖ, технику спринтерского бега по дистанции. Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта		ОБЖ Здоровье как состояние полного физического и духовного благополучия
5	Спринтерский	2	Высокий старт (15-30м). Финиширование.	Знать : технику передачи эстафетной		

	й бег, эстафетный бег		Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	палочки. Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
6	Равномерный бег, преодоление препятствий	2	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальный препятствий. Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 16 мин. - работать в команде		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	ОБЖ. Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Знать: ОБЖ Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Учётный Бег 60м:	ОБЖ Духовное и физическое здоровье, как составляющие индивидуального здоровья человека
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать; правила соревнований по прыжкам в длину Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. - концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
9	Бег на средние дистанции	3	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Знать: Правила соревнований в беге на средние дистанции Уметь; бегать на дистанцию 1000 м.		
10	Прыжок в длину, метание малого мяча	4	ОБЖ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 гр на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию	Знать Правила соревнований по метанию, ОБЖ. Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность	Текущий Оценка техники прыжка в длину с места	ОБЖ Взаимосвязь духовного и физического здоровья
11	Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 гр на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность - концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание малого мяча на дальность	
12	Равномерный	4	Бег 17мин. Преодоление вертикальных	Уметь: бегать в равномерном темпе до 17		

	бег, преодоление препятствий		препятствий на шагиванием. Понятие об объёме упражнения Спортивная игра футбол, волейбол ОРУ. Развитие выносливости.	мин. - концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
13	Прыжок в длину, метание малого мяча	5	ОБЖ. Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: ОБЖ Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Учётный Оценка выполнения прыжка в длину с разбега	ОБЖ Факторы оказывающие влияние на здоровье
14	Бег на средние дистанции	5	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра Футбол.	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учётный Бег 1км на время	
15	Равномерный бег, преодоление препятствий	5	Бег 1500м. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь организовать работу группы		
			2. Волейбол (18 часов)			
1	Волейбол	6	ТБ на уроках волейбола. ОБЖ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать: основы ОБЖ, правила ТБ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	ОБЖ Переутомление: причины и профилактика
2		6	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
3		6	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игру по упрощенным	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

			правилам.			
4		7	ОБЖ. Беседа по теории волейбола Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Знать: терминологию игры в волейбол, ОБЖ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде	Текущий: оценка техники выполнения стойки передвижения	ОБЖ Общее понятие об утомлении и переутомлении
5		7	Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде		
6		7	Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде		
7		8	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	Знать: ОБЖ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде	Текущий челночный бег	ОБЖ Причины возникновения утомления и переутомления
8		8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в зоне. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	Знать: правила и организация проведения соревнований по волейболу Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
9		8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Учётный техника	

			Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	технические действия Уметь работать в команде	передачи мяча двумя руками сверху	
10		9	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Знать: ОБЖ Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические и тактические действия		ОБЖ Самоконтроль процессов жизнедеятельности
11		9	Беседа по истории Олимпийских игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Знать: историю возникновения современного Олимпийского движения Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические и тактические действия		
12		9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде	Учётный техника приема мяча двумя руками снизу	
13		10	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Знать: ОБЖ, тактику свободного нападения Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде.		ОБЖ Профилактика переутомления

			подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
14		10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
15		10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
16		11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах, в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде	Учётный Техника нижней прямой подачи	
17		11	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками после подачи. . Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		

			подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
18		11	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
			3.Гимнастика, аэробика (15 часов)			
1	Висы. Строевые упражнения. (3 часа)	12	Инструктаж по ТБ. ОБЖ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (д.) Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: правила ТБ и ОБЖ. Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи		ОБЖ Режим дня
2	Висы. Строевые упражнения.	12	Беседа: основы знаний о гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Подтягивание в висе. Вис лежа. Вис присев (д.) Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
3	Аэробика (5час)	12	Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий тест на гибкость	
4	Висы. Строевые упражнения.	13	ОБЖ. Выполнение на технику. Подъемы в упор. Вис лежа. Вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Знать ОБЖ Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь работать в команде	Учётный Оценка техники выполнения висов	ОБЖ Основная составляющая режима дня

					подтягивание в висе	
5	Опорный прыжок. Строевые упражнения (3 часа)	13	Беседа: основы знаний о гимнастике. Построение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для сохранения осанки Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
6	Аэробика	13	Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий Тест: сгибание рук в упоре лёжа	
7	Опорный прыжок. Строевые упражнения	14	ОБЖ. Построение из колонны по два в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: ОБЖ Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Учётный: Оценка выполнения строевых упражнений.	ОБЖ Режим дня и здоровье
8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	14	Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
9	Аэробика	14	Беседа: основы знаний о гимнастике. Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности		

10	Лазание. Акробатика (4 часа)	15	ОБЖ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Знать: ОБЖ Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках		ОБЖ Биологические ритмы и работоспособность
11	Лазание. Акробатика	15	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки; «мост». Уметь организовать работу группы	Текущий тест: пресс	
12	Аэробика	15	Аэробика. Разучивание комплекса упражнений на основе базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий тест на гибкость	
13	Лазание. Акробатика	16	ОБЖ. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Знать: ОБЖ Уметь: выполнять кувырки; «мост». Находить оптимальный вариант решения задачи	Учётный Оценка техника лазания по канату	ОБЖ Составление индивидуального режима дня
14	Аэробика	16	Аэробика. Разучивание комплекса упражнений на основе базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Учётный Оценка техники выполнения комплекса упражнений аэробики	
15	Лазание. Акробатика	16	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации, лазать по канату - работать в команде	Учётный: Оценка техники выполнения кувырков.	
			4.Лыжная подготовка (18 часов)			
1	Лыжная подготовка	17	Инструкция по ТБ. ОБЖ. Ознакомление со стойкой лыжника. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости	Знать: правила ТБ и ОБЖ. Уметь: правильно крепить лыжи к ботинкам и держать лыжные палки; передвигаться попеременным		ОБЖ Основные правила оказания первой

				двухшажным ходом без палок.		медицинской помощи при значительных повреждениях ушибах и растяжениях
2		17	Беседа о правилах подбора инвентаря. Ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода, поворотов переступанием. Развитие выносливости	Знать: правила подбора инвентаря Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты переступанием.		
3		17	Беседа. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, поворотов переступанием. Развитие выносливости	Знать: перенос лыж во время движения к месту занятий Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты переступанием.		
4		18	ОБЖ. Ознакомление и разучивание техники спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование изученного.	Знать: ОБЖ Уметь: выполнять подъемы, спуски, подъемы, повороты, торможения	Учётный Оценка техники одновременного бесшажного хода	ОБЖ Основные правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях глубоких и обширных ранениях
5		18	Беседа по теории лыжных гонок. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование изученного.	Знать: влияние занятий лыжной подготовкой на организм человека Уметь: преодолевать подъемы, спуски, повороты, торможения		
6		18	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.	Учётный Оценка техники одновременного двухшажно	

					го хода	
7		19	ОБЖ. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Встречные эстафеты с палками. Развитие силовой выносливости и координационных способностей	Знать: ОБЖ Уметь: уметь передвигаться одновременным одношажным ходом .		ОБЖ Медицинская аптечка
8		19	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.		
9		19	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.		
10		20	ОБЖ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Знать: ОБЖ Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.	Учётный Оценка техники попеременного двухшажного хода.	ОБЖ Перевязочный материал, дезинфицирующие средства
11		20	Совершенствование изученного. Медленное передвижение до 1 км без времени. Развитие силовой выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
12		20	Совершенствование изученного. Медленное передвижение до 1 км без времени. Встречные эстафеты. Развитие силовой выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
13		21	ОБЖ. Совершенствование изученного. Круговые эстафеты с этапом 150 метров. Развитие выносливости	Знать: ОБЖ Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		ОБЖ Природные лекарственные средства
14		21	Совершенствование изученного. Круговые эстафеты с этапом 200 метров. Развитие	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		

			выносливости			
15		21	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах. Развитие силовой выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом.	Учётный Прохождение дистанции 1000м на время.	
16		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход и наоборот. Развитие координации и выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		
17		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2000м без учета времени.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		
18		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2000м без учета времени.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		
			5. Баскетбол			
1	Баскетбол	23	Инструктаж по ТБ. ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: правила ТБ и основы ОБЖ, правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		ОБЖ Правила поведения на воде
2		23	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.. Терминология баскетбола	Знать: терминологию игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
3		23	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно		

			высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	технические действия в игре - работать в команде		
4		24	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: ОБЖ, правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	Учётный: техника ведения мяча с изменением направлением и высоты отскока	ОБЖ Водоёмы
5		24	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. - решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. - работать в команде		
6		24	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: правила соревнований Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
7		25	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста	Знать: ОБЖ, терминологию баскетболиста Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		ОБЖ Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных местах

8		25	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
9		25	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы		
10		26	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: ОБЖ. Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	Учётный Техника броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	ОБЖ Соблюдение правил безопасности при купании в не оборудованных местах
11		26	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
12		26	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы	Учётный передача мяча на месте в	

			руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.		парах.	
13		27	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	Знать: ОБЖ, тактику позиционного нападения Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		ОБЖ Спасение утопающих
14		27	Стойки и передвижения игрока. ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы		
15		27	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы	Учётный Техника броска одной рукой от плеча после остановки	
16		28	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
17		28	ОБЖ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча	Знать: ОБЖ, правила заслона Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	Учётный Оценка техники	ОБЖ Оказание первой помощи

			одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей.	технические действия в игре - работать в команде	передачи мяча в тройках в движении со сменой места	
18		28	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом (2x1) Перехват мяча в тройках в движении со сменой места.. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
			6. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (18 часов)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 час.)	29	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте (л,атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). ОБЖ. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Знать основы ОБЖ, правила ТБ. Уметь; - бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		ОБЖ Подготовка к активному отдыху на природе
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	29	Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции (40-50 м), Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Определение результатов в спринтерском беге.	Знать: Олимпийскую символику Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
3	Равномерный бег, преодоление препятствий.	30	Равномерный бег (12мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - работать в команде	Учётный Техника прыжков через скакалку	

4	Спринтерский бег, эстафетный бег	29	Высокий старт (до 15-30 м), Финиширование. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей.	Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	30	ОБЖ. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Знать: ОБЖ Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		ОБЖ Природа и человек.
6	Равномерный бег, преодоление препятствий	31	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь организовать работу группы		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	30	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	Знать: историю Олимпийских Игр (6-10) Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег	31	ОБЖ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Знать: специальные беговые упражнения., ОБЖ Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) - работать в команде	Учётный Бег 60м:	ОБЖ Определение своего местонахождения и направления движения на местности.
9	Равномерный бег, преодоление препятствий	33	Равномерный бег (20 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
10	Прыжок в длину, метание малого мяча	31	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. концентрировать внимание на решении поставленной задачи		

11	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	ОБЖ. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: ОБЖ Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность	Текущий Оценка техники прыжка в длину с места	ОБЖ Определение необходимого снаряжения для похода.
12	Бег на средние дистанции	33	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м.		
13	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание малого мяча на дальность	
14	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
15	Равномерный бег, преодоление препятствий	34	Равномерный бег. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - работать в команде		
16	Прыжок в длину, метание малого мяча	33	ОБЖ. Прыжок с 7-9 разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: ОБЖ Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Учётный Оценка выполнения прыжка в длину с разбега	ОБЖ Определение места для бивуака.
17	Бег на средние	34	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учётный Бег 1км на	

	дистанции		«Салки маршем».		время	
18	Равномерный бег, преодоление препятствий	34	Равномерный бег (15мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - концентрировать внимание на решении поставленной задачи		

