

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Ванино
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:
Директор образовательного учреждения
_____ Кырнац О.А.
Приказ № _80/01-11 от «04» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 класс

Разработал учитель
физической культуры
Головина А.А.
МБОУ ООШ д. Ванино
Афанасьевского района
Кировской области

2022– 2023 учебный год.

1. Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю: 2 часа

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ ООШ д.Ванино Афанасьевского района Кировской области

- обеспечивает усвоение школьниками 6 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

1.2. Цель программы:

- освоение учащимися 6 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов – приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

1.4. Учебно – методический комплекс

Класс: 6

Количество часов в неделю: 2

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2010

1.5. Цели изучения курса

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

Задачи физического воспитания обучающихся 6 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

2. Содержание программы курса физкультуры в 6 классе.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения

рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** в 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичек взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

3. Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития видов спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	— 165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
	Прыжок в длину с места	180	165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 четырёхшажного 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 комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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 (табл. 8), с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-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.

4. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	16
		68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч., 2 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания в соответствии с требованиями ФГОС	Выполнение требований стандарта		Вид контроля
				Учащиеся уметь	должны	
1	2	3	4	5		6
Легкая атлетика -12 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
3	Высокий старт. Челночный бег. 3X10	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		Девочки 3-10.1 4-9.7 5-8.9 Мальчики 3-9.3 4-9 5- 8.3

4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Девочки 3-6.4 4-5.5 5-5.2 Мальчики 3-6.0 4-5.4 5- 5.1
5	Высокий старт Бег на 60м	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Девочки 3-11.2 4-10.6 5-10.3 Мальчики 3-11.1 4-10.4 5- 9.8
6	Бег 1500 м на результат	комплексный	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.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 1500 м	Девочки 3-8.40 4-8.20 5-8.00 Мальчики 3-8.10 4-7.50 5- 7.30
7	Прыжок в длину с разбега	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега	Девочки 3-230 4-280 5-330 Мальчики 3-270 4-330 5- 360

8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	Девочки 3-15 4-19 5-23 Мальчики 3-24 4-30 5- 36
9	Прыжок в длину с места	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	Девочки 3-141 4-152 5-163 Мальчики 3-150 4-163 5- 175
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробегать среднюю беговую дистанцию	текущий
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробегать среднюю беговую дистанцию	Девочки 3-6.10 4-5.40 5-5.10 Мальчики 3-5.40 4-5.10 5- 4.40
12	Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

Гимнастика -12 часов

13	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
14	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	зачётный
15	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий

16	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу мальчики: 5-20 4-14 3-8 На высоте гимнастической скамейки девочки: 5-12 4-8 3-4 Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке Мальчики девочки 5-12 5-10 4-9 4-7 3-5 3-4 Оценивание гибкости(наклон вперед из положения сидя) Мальчики девочки 5-9 5-11 4-8 4-10 3-6 3-8 Подтягивание на перекладине Мальчики девочки 5-6 5-15 4-4 4-10 3-2 3-5 Поднимание туловища за 30 сек Мальчики девочки 5-23 4-21 3-19</p>	Показать знания, приобретенные на уроках	зачетный
----	--	---------	---	--	----------

17	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке прыжки на скакалке 20 сек	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	Девочки 3-46 4-48 5-50 Мальчики 3-42 4-44 5- 46
18	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	текущий
19	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	оценка техники опорного прыжка

20	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации Прыжки в высоту	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Девочки 3-90 4-95 5-105 Мальчики 3-95 4-105 5- 115
21	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
22	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
23	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствов ания	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий

24	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	оценка техники выполнения кувырков; лазание по канату на расстояние 4,5,6 м
Спортивные игры (волейбол) – 10 часов					
25	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
27	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущей
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

29	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
31	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
32	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
33	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

34	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
Лыжная подготовка – 16 часа					
35	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
36	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
37	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах	текущий
38	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
39	Одновременный бесшажный ход 2 км	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	Девочки 3-15.55 4-15.20 5-14.45 Мальчики 3-15.25 4-14.40 5- 14.00

40	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
41	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
42	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах	текущий
43	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах	текущий
44	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах	текущий
45	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	текущий
46	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	зачётный

47	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полулочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	текущий
48	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
49	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
50	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов					
51	Баскетбол. Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
53	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

54	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
55.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
56.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
57	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
58	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	зачетный

Легкая атлетика – 8 часов

59	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Девочки 3-90 4-95 5-105 Мальчики 3-95 4-105 5- 115
60	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Девочки 3-15 4-19 5-23 Мальчики 3-24 4-30 5- 36
61	Прыжок в длину с разбега	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега	Девочки 3-230 4-280 5-330 Мальчики 3-270 4-330 5- 360

62	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на 60 м	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Бегать с максимальной скоростью	Девочки 3-11.2 4-10.6 5-10.3 Мальчики 3-11.1 4-10.4 5- 9.8
63	Прыжок в длину с места	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	Девочки 3-141 4-152 5-163 Мальчики 3-150 4-163 5- 175
64	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий
65	Эстафетный бег	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий

66	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью	Девочки 3-6.10 4-5.40 5-5.10 Мальчики 3-5.40 4-5.10 5- 4.40
67	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
68	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	зачетный