|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО школы  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ф. Обухова  «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Каканова  Приказ № \_\_  от «\_\_» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Юдиной Натальи Александровны**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура и ОБЖ»**

**6 класс**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (4 Ч).**

***История и современное развитие физической культуры (2 ч).***Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч).*** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

***Физическая культура человека (1 ч).*** Здоровье и здоровый образ жизни.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 Ч).**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч).*** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (100 Ч).**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч).*** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Спортивно-оздоровительная деятельность (99 ч).***

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры:* технико-тактические действия и приемы игры в мини*-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Лыжные гонки:* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Прикладно-ориентированная* *физкультурная деятельность***

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (4 ч).** | |
| ***ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 Ч).*** | |
| Олимпийское движение в России.  Физическая культура в современном обществе. | Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Понимать роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Раскрывать сущность понятия физическая культура и спорт. Раскрывать глобальную роль спорта в развитии современного общества. |
| ***СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ) (1 Ч).*** | |
| Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями.  Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой |
| ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА (1 Ч).*** | |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 ч).** | |
| ***ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (1 Ч).*** | |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | Подбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (100 ч).** | |
| ***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1 Ч).*** | |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (99 Ч).*** | |
| ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 Ч).*** | |
| Организующие команды и приёмы. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| Акробатические упражнения и комбинации | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки). | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ).*** | |
| Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29 Ч).*** | |
| Беговые упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Упражнения в метании малого мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА).*** | |
| Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (34 Ч).*** | |
| Баскетбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| Волейбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Мини - футбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в мини-футбол как средство активного отдыха. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ* *ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ).*** | |
| Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют разученные упражнения и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (18 Ч).*** | |
| Лыжные гонки | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ* *ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ).*** | |
| Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **№ урока в теме** | | | ***Темы урока*** | | ***Кол-во часов*** | ***Дата проведения*** | | |
| ***план*** | | ***факт*** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **История и современное развитие физической культуры (1ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | | Олимпийское движение в России. | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 8 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 8 ч**  ***Легкая атлетика: беговые упражнения (8 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Скоростной бег до 50 м | | 1 |  | |  |
| 2 | | 3 | | Бег на результат 60 м тестирование. | | 1 |  | |  |
| 3-4 | | 4-5 | | Высокий старт. Комплекс ГТО. | | 2 |  | |  |
| 5 | | 6 | | Бег в равномерном темпе до 15 минут | | 1 |  | |  |
| 6 | | 7 | | Кроссовый бег | | 1 |  | |  |
| 7 | | 8 | | Бег 1200 м | | 1 |  | |  |
| 8 | | 9 | | Челночный бег 4х9 м тестирование. | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **История и современное развитие физической культуры (1ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | | 10 | | Физическая культура в современном обществе. | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 27 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 27 ч**  ***Легкая атлетика: прыжковые упражнения (5 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | 11 | | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги" | | 1 |  | |  |
| 2-3 | | 12-13 | | Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги" | | 2 |  | |  |
| 4-5 | | 14-15 | | Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги" | | 2 |  | |  |
| ***Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча (3 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | 16 | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | | 1 |  | |  |
| 2 | | 17 | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | | 1 |  | |  |
| 3 | | 18 | | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | | 1 |  | |  |
| ***Спортивные игры: баскетбол (19 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | | 19 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком | 1 |  |  | |
| 2 | | | 20 | | Терминология баскетбола. Закрепление специальных баскетбольных стоек и передвижений | 1 |  |  | |
| 3-4 | | | 21-22 | | Техника ведения мяча и передачи в движении | 2 |  |  | |
| 5 | | | 23 | | Техника передач и ведения. Игра без ведения (только передачи) | 1 |  |  | |
| 6 | | | 24 | | Правила игры. Закрепление техники выполнения передач в парах, тройках. | 1 |  |  | |
| 7 | | | 25 | | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 |  |  | |
| 8-9 | | | 26-27 | | Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол. | 2 |  |  | |
| 10-11 | | | 28-29 | | Тактические действия при нападении, прорыв, игра. | 2 |  |  | |
| 12 | | | 30 | | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  | |
| 13 | | | 31 | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |  |  | |
| 14 | | | 32 | | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок) | 1 |  |  | |
| 15-16 | | | 33-34 | | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 2 |  |  | |
| 17 | | | 35 | | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  | |
| 18 | | | 36 | | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 |  |  | |
| 19 | | | 37 | | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ -1 ч**  **Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч).** | | | | | | | | | |
| 1 | 38 | | | | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 10 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 10 ч**  ***Спортивные игры: волейбол (10 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 39 | | | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  | |
| 2-3 | 40-41 | | | | Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 2 |  |  | |
| 4 | 42 | | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  | |
| 5 | 43 | | | | Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1 |  |  | |
| 6-7 | 44-45 | | | | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку. | 2 |  |  | |
| 8 | 46 | | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  | |
| 9 | 47 | | | | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |  | |
| 10 | 48 | | | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **Физическая культура человека (1 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 49 | | | | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 18 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 ч**  ***Лыжные гонки (18 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 50 | | | | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор и правила пользования инвентарем | 1 |  |  | |
| 2 | 51 | | | | Работа в прокладывании лыжни Дистанция 1км.Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |  | |
| 3 | 52 | | | | Разучивание попеременного двухшажного хода. Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты | 1 |  |  | |
| 4 | 53 | | | | Закрепление попеременного двухшажного хода. Повороты махом и переступанием. | 1 |  |  | |
| 5 | 54 | | | | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Дистанции 2км. | 1 |  |  | |
| 6 | 55 | | | | Горнолыжная техника. Спуски, подъемы, торможения | 1 |  |  | |
| 7 | 56 | | | | Контроль попеременного двухшажного хода. Бесшажный ход. Повороты махом и переступанием | 1 |  |  | |
| 8 | 57 | | | | Совершенствование лыжных ходов. Контроль поворотов махом и переступанием. | 1 |  |  | |
| 9 | 58 | | | | Совершенствование горнолыжной техники. Спуски, подъемы, торможения. | 1 |  |  | |
| 10 | 59 | | | | Контроль спусков в основной стойке. Подъём «Ёлочкой» | 1 |  |  | |
| 11 | 60 | | | | Лыжный спринт. Эстафеты на лыжах | 1 |  |  | |
| 12 | 61 | | | | Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости | 1 |  |  | |
| 13 | 62 | | | | Обучение одновременному двухшажному ходу. Дистанция 2км | 1 |  |  | |
| 14 | 63 | | | | Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием | 1 |  |  | |
| 15 | 64 | | | | Гонка преследования. Одновременный двухшажный и бесшажный ход | 1 |  |  | |
| 16 | 65 | | | | Горнолыжная техника. Спуски в основной стойке, подъем «Лесенкой», торможение и поворот упором | 1 |  |  | |
| 17 | 66 | | | | Контроль прохождения дистанции 1км с учетом времени. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  | |
| 18 | 67 | | | | Контроль одновременного двухшажного хода. Движение с ускорением | 1 |  |  | |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 1 ч**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 68 | | | | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 18 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 ч**  ***Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы*** ***(2 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 69 | | | | Правила техники безопасности и страховки. Строевые упражнения. Построение в одну, две, три колонны | 1 |  |  | |
| 2 | 70 | | | | Повторение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги | 1 |  |  | |
| ***Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (8 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2 | 71-72 | | | | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке. Комплекс ГТО. | 2 |  |  | |
| 3-4 | 73-74 | | | | Кувырок назад в группировке в упор присев | 2 |  |  | |
| 5-6 | 75-76 | | | | Кувырок назад в полушпагат | 2 |  |  | |
| 7-8 | 77-78 | | | | Два кувырка вперёд в упор присев | 2 |  |  | |
| ***Гимнастика с основами акробатики: упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (8 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2-3 | 79-80-81 | | | | Ходьба по гимнастическому бревну. Упражнения на перекладине. | 3 |  |  | |
| 4-5-6 | 82-83-84 | | | | Упражнения на перекладине и бревне. | 3 |  |  | |
| 7-8 | 85-86 | | | | Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе | 2 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 19 ч**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность - (1 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 87 | | | | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 ч**  ***Спортивные игры: мини-футбол (5 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 88 | | | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология футбола. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |  |  | |
| 2 | 89 | | | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | 1 |  |  | |
| 3 | 90 | | | | Тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |  |  | |
| 4 | 91 | | | | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  | |
| 5 | 92 | | | | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подведение итогов года. | 1 |  |  | |
| ***Легкая атлетика: беговые упражнения (8 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 93 | | | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. | 1 |  |  | |
| 2 | 94 | | | | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 |  |  | |
| 3 | 95 | | | | Скоростной бег до 40 м | 1 |  |  | |
| 4 | 96 | | | | Бег на результат 60 м | 1 |  |  | |
| 5 | 97 | | | | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Комплекс ГТО. | 1 |  |  | |
| 6 | 98 | | | | Кроссовый бег | 1 |  |  | |
| 7 | 99 | | | | Тестирование бег 1000 м, бег 500 м. | 1 |  |  | |
| 8 | 100 | | | | Челночный бег | 1 |  |  | |
| ***Легкая атлетика: прыжковые упражнения (5 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 101 | | | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 2 | 102 | | | | Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 3 | 103 | | | | Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 4 | 104 | | | | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | |
| 5 | 105 | | | | Прыжок в длину способом согнув ноги | 1 |  |  | |