

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 6 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2010. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 6–7 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 6–7 классов является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 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.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 6—7 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (30 часов для 6 классов и 24 часа для 7 класса) приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.

3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11 ч)								
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1	01-05.09	
2.		Комбинированный	Высокий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	01-05.09	
3.		Совершенствование	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	01-05.09	
4.		Совершенствование	Высокий старт. Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	07-12.09	

			Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений					
5.		Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Бег трусцой без учёта времени	07-12.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Метание мяча	07-12.09	
7.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Прыжки ч/з скакалку	14-19.09	
8.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и	Текущий	Метание мяча	14-19.09	

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	на дальность				
9.		Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Учет техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Прыжки ч/з скакалку	14-19.09	
10.	Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	21-26.09	
11.		Комбинированный			М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин	Бег трусцой без учёта времени	21-26.09	
Кроссовая подготовка (9 ч)								
12.	Бег по пересеченной местности, преодолены	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	21-26.09	

			кроссового бега					
13.	Совершенство вание	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	28-03.10		
14.	Совершенство вание	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	28-03.10		
15.	Совершенство вание	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	28-03.10		
16.	Совершенство вание	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	05-10.10		
17.	Совершенство вание	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	05-10.10		
18.	Совершенство вание	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	05-10.10		
19.	Совершенство вание	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости				12-17.10		
20.	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Бег трусцой без учёта	12-17.10		

						времени	
Спортивные игры. Волейбол (16 ч)							
21.	Волейбол (16 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	12-17.10
22.		Комбинированный	Стойки и передвижения 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. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	19-24.10
23.		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	19-24.10
24.		Совершенство	Стойки и передвижения	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс	19-24.10

		вание	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	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		1		
25.		Совершенство вание	Стойки 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. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	26-31.10	
26.		Совершенство вание	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. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	26-31.10	
27.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс упр с мячом.	26-31.10	

			прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	приемы				
28.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 1	09-14.11		
29.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс упр с мячом.	09-14.11		
30.	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 1	09-14.11		

			Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические приемы				
31.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс упр с мячом.	16-21.11	
32.		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	16-21.11	

33.		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	16-21.11	
34.		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	23-28.11	
35.		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Оценка техники нижней прямой	Комплекс упр с мячом.	23-28.11	

			<p>подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>технические приемы</p>				
36.		Совершенство вание	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 1	23-28.11	
Гимнастика (12 ч)								
37.	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы</p>	Текущий	Комплекс 2	30-05.12	

			способностей					
38.		Совершенство вание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	30-05.12	
39.		Совершенство вание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	30-05.12	
40.		Совершенство вание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	07-12.12	
41.	Совершенство вание	07-12.12						
42.		Учетный	Выполнение на технику. Висы. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	07-12.12	
43.	Акробатика. (6 ч)	Изучение нового материала	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно	Текущий	Комплекс 2	14-19.12	

			способностей	и в комбинации				
44.	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14-19.12	
45.	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14-19.12	
46.	Совершенство вание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	21-26.12	
47.	Совершенство вание	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	21-26.12	
48.	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Комплекс 2	21-26.12	

				и в комбинации				
Лыжная подготовка (20 ч)								
49.	Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	28-30.12	
50.	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции 1,5 км.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	28-30.12	
51.	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции 2 км.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	11-16.01	
52.	Попеременный двухшажный ход.	Учетный	Подборка лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Попеременный	Освоить: техники передвижения на		Комплекс 3. Прогулка	11-16.01	

			двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	лыжах различными ходами., повороты и торможение.		на лыжах		
53.	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование	Прохождение отрезков 100-120м в быстром темпе попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием. Дистанция 2км. Спуски и подъемы.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	11-16.01	
54.	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование	Прохождение отрезков 100-120м в быстром темпе попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием. Дистанция 2км. Спуски и подъемы.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	18-23.01	
55.	Эстафета	Учетный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км. Оценить работу рук при применении лыжных ходов.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	18-23.01	
56.	Спуски, подъемы, торможения	Комбинированный	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	18.23.01	
57.	Спуски, подъемы,	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Освоить: техники		Комплекс 3.	25-30.01	

	торможения		одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции. 2,5км.	передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Прогулка на лыжах	25-30.01	
58.	Спуски, подъемы, торможения	Комбинированный						
59.	Повороты	Учетный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Прохождение поворотов переступанием. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	25-30.01	
60.	Повороты	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	01-06.02	
61.	Спуски, подъемы, торможения	Совершенствование	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 50х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Дистанция 1 км на скорость.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	01-06.02	
62.	Прохождение	Учетный	Развитие скоростной	Освоить:		Комплекс	01-06.02	

	дистанции		выносливости. Прохождение дистанции 1000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием	техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		3. Прогулка на лыжах		
63.	Прохождение дистанции	Учетный	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	08-13.02	
64.	Прохождение дистанции	Комбинированный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	08-13.02	
65.	Прохождение дистанции	Комбинированный						
66.	Коньковый ход.	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	Освоить: техники передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Комплекс 3. Прогулка на лыжах	08-13.02	
67.	Коньковый ход.	Совершенствование	Коньковый ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием. Эстафеты.					
68.	Прохождение дистанции	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	Освоить: техники		Комплекс 3.	22-27.02	

			Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием. Эстафеты.	передвижения на лыжах различными ходами., повороты и торможение.		Прогулка на лыжах		
Спортивные игры. Баскетбол (15 ч)								
69.	Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	22-27.02	
70.		Комбинированный	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, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	29-05.03	
71.		Комбинированный					29-05.03	
72.		Комбинированный	Стойки и передвижения	<i>Уметь:</i> играть в	Оценка	Комплекс 1	29-05.03	

		ный	игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока			
73.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	07-12.03	
74.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 1	07-12.03	
75.		Изучение	Стойки и передвижения	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс	07-12.03	

		нового материала	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 (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		1		
76.		Комбинированный	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 (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	14-19.03	
77.		Комбинированный	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 (2 × 2, 3 × 3). Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	14-19.03	

			координационных способностей					
78.	Комбинированный	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 парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс упр с мячом.	14-19.03		
79.	Комбинированный	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 (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	21-26.03		
80.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	21-26.03		

			остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
81.		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	21-26.03	
82.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс упр с мячом.	04-09.04	
83.		Комбинированный					04-09.04	
Кроссовая подготовка (9 ч)								
84.	Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой	04-09.04	

			выносливости. Терминология кроссового бега			без учёта времени		
85.	Совершенство вания		Равномерный бег (16 мин). Бег в гору.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	11-16.04	
86.	Совершенство вания		Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Бег трусцой без учёта времени	11-16.04	
87.	Совершенство вания		Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	11-16.04	
88.	Совершенство вания		Равномерный бег по пересеченный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	18-23.04	
89.	Совершенство вания		местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Бег трусцой без учёта времени	18-23.04	
90.	Совершенство вания		Равномерный бег по пересеченный местности (19	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	18-23.04	
91.	Совершенство вания		мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Бег трусцой без учёта времени	25-30.04	
92.	Учетный		Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	25-30.04	

Легкая атлетика (10 ч)								
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	25-30.04	
94.		Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	03-07.05	
95.		Совершенство вания	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	03-07.05	
96.		Совершенство вания	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	03-07.05	

			различных положений					
97.	Совершенство вания	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	10-14.05		
98.	Совершенство вания	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	10-14.05		
99.	Совершенство вания	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	10-14.05		
100	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	16-21.05		

101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Метание мяча	16-21.05	
102		Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Прыжки ч/з скакалку	16-21.05	
103		Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Метание мяча	24-28.05	

			скоростно-силовых качеств					
104		Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Метание мяча	24-28.05	
105	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		Прыжки ч/з скакалку	24-28.05		