

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

Рассмотрено:  
на заседании Методического  
совета  
Протокол № 1  
« 28 » 08 2015г.

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 2  
А.И. Миляев  
Приказ № 31  
« 28 » 08 2015г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 6 классов**  
Программа предназначена для реализации  
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.  
учитель физической культуры

Липецк, 2015г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. Цель программы состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
  - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
 - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»  
 - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

## 1.2. Сведения о программе

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

## 1.3 Обоснование выбора программы

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

#### **1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки учащихся**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с
К координации	Челночный бег, 3 10м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	6-минутный бег, м
Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из вися лежа (девочки), колич. раз

### **1.5. Цели и задачи**

**Целью** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлены:**

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **1.6. Формы организации образовательного процесса**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **1.7. Технологии обучения**

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии объяснительно-иллюстративные.

Технология работа в парах сменного состава.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

### **1.8. Информация о внесенных изменениях**

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 6 классах предусматривается в объеме 105 часа, 3 часа в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 79 часов, на вариативную часть – 27 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. В программу добавили раздел по мини- футболу. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций**

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

-мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

### **1.10. Виды и формы контроля**

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность- участие в олимпиадах соревнованиях.

### **1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### **Знать/ понимать**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".**

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, отыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### **Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

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

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

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

## Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_  
 класс \_\_ 6 \_\_\_\_\_  
 количество часов за год \_105 \_\_\_\_\_  
 количество часов в неделю \_\_3 \_\_\_\_\_  
 учитель \_ Андреева Н.Ю. \_\_\_\_\_

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс VI			
		I	II	III	IV
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>13</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		15	5	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		6	5	
1.4	Баскетбол	14		5	
1.5	Кроссовая подготовка			15	
1.6	Футбол				13
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>			<b>14</b>
2.1	Легкая атлетика	13			14
	Итого	27	21	30	27
	Всего	105			

### Литература и средства обучения.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

#### Дополнительные материалы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

### Оборудование спортивное:

1. Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2. Маты гимнастические - 3

3. Скамейки гимнастические-6

4. Стенки гимнастические школьные -2

5. Мячи для игры в баскетбол – 4

6. Мячи для игры в волейбол -3

7. Мячи для игры в - футбол -1

8. Сетка волейбольная -2

9. Щиты баскетбольные школьные- 2

10. Набивные мяч-1

11. Свисток -1

12. Эстафетные палочки – 6

13. Теннисные мячи – 4

14. Насос - 1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт	Виды, формы контроля
			6А	6А	
<b>І – четверть</b> <b>Легкая атлетика-14ч</b>					
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции. Игра «Снайпер»	1			Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Игра «Эстафета на полосе препятствий». Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
4	Бег на коротки дистанции. Челночный бег. Игра «Вызов номеров»	1			Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				Текущий
6	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
7	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
8	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Игра «День и ночь». Первая помощь при переломах.	1			Текущий
9	Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
10-11	Бег на средние дистанции.				Текущий

	Игра «Выбивала». Первая помощь при ушибах.	2			
12-13	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2			Текущий
<b>Баскетбол-14ч</b>					
14	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1			Текущий
15	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Слон» Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
16	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	1			Текущий
17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо. Нормы этического общения в игровой деятельности.	1			Текущий
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра «Сильные и ловкие».	1			Текущий
19	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо. Первая помощь при растяжения связок.	1			Текущий
20-21	Действия нападающего против нескольких защитников. Терминология баскетбола.	2			Текущий
22	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1			Текущий



	Игра 2х2. Первая помощь при кровотечение.				
23	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3х3.	1			Текущий
24	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1			Текущий
25	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Игра 2х2, 3х3.	1			Текущий
26-27	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра по упрощённым правилам Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
<b>II – четверть Волейбол-15ч</b>					
28	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Ознакомить с основными правилами соревнований по волейболу. Игра «Пионербол».	1			Текущий
29	Передача мяча двумя руками в парах через зону и над собой. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Игра «Защищай товарища». Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	1			Текущий

30	Передача мяча сверху двумя руками над собой (учёт). Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	1			Текущий
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	1			Текущий
32	Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Ящерица».	1			Текущий
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах (учёт). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра по упрощённым правилам.	1			Текущий
35	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1			Текущий
36	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	1			Текущий
37	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учёт – чередование верхних, нижних передач. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
38	Прямой нападающий удар после	1			Текущий

	подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам.				
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1			Текущий
40	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1			Текущий
41	Комбинации из разученных элементов. Учёт – нижняя прямая подача мяча с 4-6м. Игра по упрощённым правилам.	1			Текущий
42	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Первая помощь при растяжение мышц.	1			Текущий
<b>Гимнастика-6ч</b>					
43	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Вис лёжа. Вис присев (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Игра « Веребочка под ногами».	1			Текущий
44	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1			Текущий
45	Строевые упражнения.	1			Текущий

	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках Игра « Прыгунки и пятнашки».				
46	Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Первая помощь при переохлаждение организма.	1			Текущий
47	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Эстафеты. Игра « Перетягивание через черту».	1			Текущий
48	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
<b>III – четверть</b> <b>Гимнастика -5ч, Волейбол -5ч, Баскетбол-5ч</b>					
49	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Игра « Перетягивание через черту». Кроль на груди.	1			Текущий
50	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Игра « Прыгунки и пятнашки».	1			Текущий
51	Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью).	1			Текущий
52	Строевые упражнения. Комбинация из разученных приёмов. Совершенствование технике плавания. Комбинация ОРУ с мячом.	1			Текущий

	Игра « Веребочка под ногами».				
53	Элементы на скамейки, ходьба, повороты, соскоки, равновесие. Соединение элементов. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
54	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Передача мяча через сетку. Игра « Пионербол». Кроль на спине.	1			Текущий
55-56	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу.	2			Текущий
57-58	Прием мяча после подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Первая помощь при ссадинах.	2			Текущий
59	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. Передача мяча, ведение мяча. Игра « Пионербол».	1			Текущий
60-61	Броски в кольцо. Нормы этического общения в игровой деятельности. Игра в мини – баскетбол.	2			Текущий
62-63	Действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	2			Текущий
<b>Кроссовая подготовка – ОФП-15ч</b>					
64	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках кроссовой подготовке. Кроссовый бег, прыжки.	1			Текущий
65	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Техника передвижения на лыжах.	1			Текущий
66	Кроссовый бег.	1			Текущий

	Круговая тренировка. Учёт - упражнения с гантелями. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.				
67	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Эстафеты. Подъёмы спуски торможения.	1			Текущий
68	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Эстафеты. Подъем «полуелочный».	1			Текущий
69	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Кроссовый бег. Круговая тренировка.	1			Текущий
70	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Подвижная игра. Торможение « плугом».	1			Текущий
71	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Эстафеты.	1			Текущий
72	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из и.п. лёжа на спине. Кроссовый бег. Круговая тренировка. Поворот «переступанием».	1			Текущий
73-74	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Эстафеты.	2			Текущий
75	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку (1 мин.).	1			Текущий
76	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание.	1			Текущий

77-78	Бег на средние дистанции. Игра «Выбивала» Лыжные ходы.	2			Текущий
<b>VI –четверть Футбол-13ч</b>					
79-80	Инструктаж по охране труда на уроках по футболу. Обучение технике; длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе. Развитие выносливости, координации. Воспитание трудолюбия, активности, товарищества.	2			Текущий
81-82	Обучение технике; длительного бега; ведения, удара и остановки мяча. Развить выносливости, координации, скростно - силовых качеств. Воспитание трудолюбия, коллективизма. Игра в мини-футбол. Первая помощь при растяжение мышц.	2			Текущий
83-84	Обучение технике; длительного бега; ведения, передача мяча. Развивать выносливости, координации, скоротсно-силовых качеств. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, активности, коллективизма. Игра в мини-футбол.	2			Текущий
85-86	Обучение технике; длительного бега; индивидуальных действий в защите (перемещение). Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Воспитание трудолюбия, коллективизма.	2			Текущий

	Игра в мини-футбол. Первая помощь при ссадинах.				
87-88	Обучение технике: ведения внутренней и внешней частью подъема; удара внешней стороной подъема игры в футбол. Развитие координации, скоростное - силовых качеств. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интересе к занятиям физическими упражнениями. Игра в мини-футбол.	2			Текущий
89-91	Обучение технике удара: с вбрасывания мяча из за боковой линии. Развитие координации, скоростное - силовых качеств. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства товарищества. Игра в мини-футбол. Первая помощь при вывихах.	2			Текущий
<b>Легкая атлетика -14ч</b>					
92	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции. Игра «Погоня»	1			Текущий
93	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
94	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
95	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Игра «Старт после броска». Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
96	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий



97	Челночный бег 3*10. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
98	Прыжки в длину с места. Игра «Встречная эстафета с бегом». Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
99	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
100	Метание малого мяча на дальность. Игра «Эстафета с палочкой».	1			Текущий
101	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
102	Бег на средние дистанции. Игра «Выбивалы».	1			Текущий
103	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
104	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Игра «Снайпер».	1			Текущий
105	Бег на длинные дистанции без учета времени. Первая помощь при переломах.	1			Текущий