

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре для 6 класса разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г.№1/15)
- Примерной программы по предмету «Физическая культура». 5-9 классы»
- Учебного плана школы.
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары.
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденной приказом по МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к подготовке обучающихся.

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)

ВОЛЕЙБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

БАСКЕТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

ГИМНАСТИКА

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

КРОССАВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в содействии.

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.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

II. Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные

для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
Раздел «Лёгкая атлетика»		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	1
2	Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)	1
3	Урок - соревнования	1
4	Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м).	1
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	1
6	Урок - соревнования	1
7	Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м).	1
8	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры).	1
9	Урок - соревнования	1
10	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	1
12	Урок - соревнования	1
13	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость	1
Раздел «Спортивные игры» (баскетбол)		
14	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1
15	Урок - соревнования	1
16	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
17	Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
18	Урок - соревнования	1

19	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
20	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1
21	Урок - соревнования	1
22	Обучение техники ведения мяча с изменением направления.	1
23	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
24	Урок - соревнования	1
25	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
26	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1
27	Урок - соревнования	1
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»		
28	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов.	1
29	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений.	1
30	Урок - соревнования	1
31	Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений.	1
32	Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	1
33	Урок - соревнования	1
34	Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление).	1
35	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	1
36	Урок - соревнования	1
37	Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1
38	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1
39	Урок - соревнования	1
40	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов.	1
41	Контроль акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Развитие физических качеств.	1
42	Урок - соревнования	1
Раздел «Лыжная подготовка»		
43	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.) Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
44	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
45	Урок - соревнования	1
46	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
47	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.	1
48	Урок - соревнования	1
Раздел «Лыжная подготовка»		

49	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.) Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
50	Обучение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
51	Урок - соревнования	1
52	Обучение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
53	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1
54	Урок - соревнования	1
55	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1
56	Совершенствование техники торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
57	Урок - соревнования	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»		
60	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Урок - соревнования	1
61	Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.	1
62	Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.	1
63	Урок - соревнования	1
64	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1
65	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1
66	Урок - соревнования	1
67	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
68	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
69	Урок - соревнования	1
70	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
71	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
Раздел «Баскетбол»		
72	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1
73	Урок - соревнования	1
74	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
75	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1

76	Урок - соревнования	1
77	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
78	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1
Раздел «Спортивные игры» (Волейбол)		
79	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол №3.8.) Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1
80	Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1
81	Урок - соревнования	1
82	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов).	1
83	Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
84	Урок - соревнования	1
85	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
86	Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
87	Урок - соревнования	1
88	Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
89	Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
90	Урок - соревнования	1
91	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
92	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
93	Урок - соревнования	1
94	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
Раздел «Лёгкая атлетика»		
95	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
96	Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
97	Урок - соревнования	1
98	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
99	Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча	1
100	Урок - соревнования	1
101-	Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	3

103		
104- 105	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	2