

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ И.П. Гурьянкина

Приказ № 3 от

«30» августа 2021 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
6 класс**

**основное общее образование  
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова  
Сергей Иванович,  
учитель физической  
культуры

**2021 – 2022 учебный год**

Рабочая программа базового уровня составлена на основе авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», к УМК «Физическая культура- 5-7 классы» /Под ред. Виленского М.Я. – М.: Просвещение, 2019.

Сроки реализации учебной программы: 34 учебные недели в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные:**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- рассматривать физическую культуру как способ поддержания оптимального психофизического состояния, формирования осознанного отношения к своим силам, уверенности в них.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- использовать занятия физической культурой для повышения функциональных возможностей различных органов и систем человека, более полную реализацию его генетической программы.

### **Метапредметные:**

#### **Обучающийся научится:**

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Личностные:**

**Личностные результаты** освоения рабочей программы по физической культуре для 6 класса достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности АНОО «Школа Сосны» в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе.

### **У обучающегося будет сформировано:**

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Обучающийся получит возможность формирования:**

- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.  
Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты

### Тематическое планирование

| № п/п | Наименование тем                    | Количество часов на изучение | Компонент программы воспитания АНОО «Школа Сосны»  |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|--|
| 1     | <i>Базовая часть</i>                | 45                           |  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока             |  |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 7                            | День Здоровья: «Арбузник»: осенний кросс»<br>Участие в подготовке и проведению осенних военно-спортивных сборов  |
| 1.3   | Легкая атлетика                     | 11                           | Дни русских народных игр: активные игры на улице<br>Фестиваль талантов «Минута славы»: «Наши спортивные таланты» |
| 1.4   | Лыжная подготовка                   | 16                           | Русский народный праздник «Масленица»: народные игры и силовые состязания на свежем воздухе                      |

|     |                             |    |   |
|-----|-----------------------------|----|---|
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол)  | 11 | День самоуправления:<br>«Играем вместе»: совместные игры на свежем воздухе  |
| 2   | <i>Вариативная часть</i>    | 14 |   |
|     | Спортивные игры (баскетбол) | 11 | Ко Всемирному Дню Здоровья:<br>спортивные состязания на улице   |
|     | Спортивные игры (городки)   | 3  |   |
| 2.1 | Кроссовая подготовка        | 9  | К Дню Победы: подготовка и участие в смотре-конкурсе строя и песни<br><br>Участие в подготовке и проведению весенних военно-спортивных сборов |
|     | Итого                       | 68 |   |

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

| Тема урока   | № урока | Тип урока         | Элементы содержания  | Требование к уровню подготовленности обучающихся   | Дата проведения |      |
|--|---------|-------------------|--|--|-----------------|------|
|  |         |                   |  |  | План            | Факт |
| Ходьба и бег, спринтерский бег, эстафетный бег (4ч.) | 1       | Вводный           | Вводный инструктаж.<br>Т.Б на уроках физкультуры.<br><br>Т.Б. на уроках легкой атлетики.<br>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м) , бег с ускорением (30-40м). | <i>Знать:</i> правила ТБ<br><br><i>Уметь:</i> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью |                 |      |
|  | 2       | Совершенствования | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.<br>Круговая эстафета.<br>Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ.<br>Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м)  | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)                                   |                 |      |
|  | 3       | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Бег с ускорением (30м).<br>Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки.   | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 30 м)  |                 |      |
|  | 4       | Учетный           | ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Бег с ускорением (60м).<br>Игра «Разведчики и часовые».  | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)  |                 |      |

|                                     |    |                           |  |  |  |  |
|-------------------------------------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| Прыжки, метание мяча (3 ч.)         | 5  | Комплексный               | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования легкоатлетических упражнений. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. |  |  |
|                                     | 6  | Комплексный               | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».      | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега                        |  |  |
|                                     | 7  | Учетный                   | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».   | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега                        |  |  |
| Бег по пересеченной местности (2ч.) | 8  | Изучение нового материала | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология Понятие кроссового бега.   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)          |  |  |
|                                     | 9  | Учетный                   | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)          |  |  |
| Полоса препятствия (1ч.)            | 10 | Совершенствования         | Равномерный бег (до 16 мин). Бег в гору. Преодоление   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе                       |  |  |

|                 |    |                                 |  |  |  |  |
|-----------------|----|---------------------------------|--|--|--|--|
|                 |    |                                 | препятствий.<br>Спортивная игра<br>«Лапта». Развитие<br>выносливости.  | (до 20 мин.)   |  |  |
| Волейбол (9 ч.) | 11 | Изучение<br>нового<br>материала | Техника безопасности<br>при игре волейбол.<br>Стойка игрока.<br>Передвижения в<br>стойке. Официальные<br>волейбольные правила.<br>Передача мяча двумя<br>руками в парах и над<br>собой. Прием мяча<br>снизу двумя руками в<br>парах. | <i>Уметь:</i> играть в<br>волейбол по<br>упрощенным<br>правилам;<br>выполнять<br>правильно<br>технические<br>действия.                 |  |  |
|                 | 12 | Совершенст-<br>вования          | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра Прием<br>мяча снизу двумя<br>руками в парах через<br>зону.   | <i>Уметь:</i> играть<br>волейбол по<br>упрощенным<br>правилам;<br>применять в игре<br>технические<br>приемы.                           |  |  |
|                 | 13 | Совершенст-<br>вования          | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра.<br>Передача мяча сверху<br>двумя руками в парах в<br>одной зоне и через зону<br>и над собой.  | <i>Уметь:</i> играть в<br>волейбол по<br>упрощенным<br><br>правилам;<br><br>выполнять<br>правильно<br><br>технические<br><br>действия. |  |  |
|                 | 14 | Совершенст-<br>вования          | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра.<br>Передача мяча сверху<br>двумя руками в парах и<br>тройках через зону и в<br>зоне, через сетку.   | <i>Уметь:</i> играть в<br>волейбол по<br>упрощенным<br>правилам;<br>выполнять<br>правильно<br><br>технические<br><br>действия.         |  |  |
|                 | 15 | Совершенст-<br>вования          |  |  |  |  |

|                        |    |             |  |   |  |  |
|------------------------|----|-------------|--|---|--|--|
|                        | 16 | Комплексный | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра.<br>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в зоне.   | <i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.        |  |  |
|                        | 17 | Комплексный | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.   | <i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.        |  |  |
|                        | 18 | Комплексный | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.                              | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  |  |
|                        | 19 | Комплексный | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  |  |
| <b>Волейбол (4 ч.)</b> | 20 | Комплексный | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Нижняя прямая подача.<br>Учебная игра.<br>Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.<br>Эстафеты. Комбинации из разученных элементов | <i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.        |  |  |

|                                  |    |                           |   |  |  |  |
|----------------------------------|----|---------------------------|---|--|--|--|
|                                  | 21 | Комплексный               | в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  |  |  |  |
|                                  | 22 | Комплексный               | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.   | <i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. |  |  |
|                                  | 23 | Комплексный               | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.  | <i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (4 ч.) | 24 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. Сидя ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. |  |  |
|                                  | 25 | Комплексный               | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе.   | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. |  |  |

|   |    |                           |   |   |  |  |
|---|----|---------------------------|---|---|--|--|
|   |    |                           | Упражнение на гимнастической скамейке.<br>Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа.<br>Вис присев (д).   |   |  |  |
|   | 26 | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа.<br>Вис присев (д.) | <i>Уметь:</i><br>выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. |  |  |
|   | 27 | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа.<br>Вис присев (д). | <i>Уметь:</i><br>выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. |  |  |
| <b>Опорный прыжок.<br/>Строевые упражнения (4 ч.)</b> | 28 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие   | <i>Уметь:</i><br>выполнять строевые упражнения; опорный прыжок                                |  |  |

|                   |    |                           |   |   |  |  |
|-------------------|----|---------------------------|---|---|--|--|
|                   |    |                           | силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).  |   |  |  |
|                   | 29 | Комплексный               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).   | <i>Уметь:</i><br>выполнять строевые упражнения; опорный прыжок        |  |  |
|                   | 30 | Комплексный               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | <i>Уметь:</i><br>выполнять строевые упражнения; опорный прыжок        |  |  |
|                   | 31 | Комплексный               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | <i>Уметь:</i><br>выполнять строевые упражнения; опорный прыжок        |  |  |
| Акробатика (2 ч.) | 32 | Изучение нового материала | ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг.  | <i>Уметь:</i><br>выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из |  |  |

|                    |    |                           |  |   |  |  |
|--------------------|----|---------------------------|--|---|--|--|
|                    |    |                           | Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.   | разученных элементов.   |  |  |
|                    | 33 | Комплексный               | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью).<br><br>ОРУ с мячом. | <i>Уметь:</i><br>выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. |  |  |
| Акробатика (2 ч.)  | 34 | Комплексный               | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью).<br>Комбинация                  | <i>Уметь:</i><br>выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. |  |  |
|                    | 35 | Комплексный               | ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации из разученных элементов.  | <i>Уметь:</i><br>выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. |  |  |
| Лыжные ходы (5 ч.) | 36 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным   | <i>Уметь:</i><br>выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.       |  |  |

|                        |    |             |  |  |  |  |
|------------------------|----|-------------|--|--|--|--|
|                        |    |             | гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.                             |  |  |  |
|                        | 37 | Комплексный | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики – подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | <i>Уметь:</i><br>выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.      |  |  |
|                        | 38 | Учетный     | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.   | <i>Уметь:</i><br>выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.      |  |  |
|                        | 39 | Комплексный | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. |  |  |
|                        | 40 | Комплексный | Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.<br><br>Игра «По местам».  | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. |  |  |
| Спуски, подъемы (5 ч.) | 41 | Комплексный | Подъем «полуелочкой» и спуск, в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.   | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. |  |  |

|   |    |                           |   |  |  |  |
|---|----|---------------------------|---|--|--|--|
|   | 42 | Комплексный               | Техника безопасности при спусках и подъемах.<br>Подъем «полуелочкой» и спуск, в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.<br><br>С разной скоростью. | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
|   | 43 | Комплексный               | Ускорение отрезков 4x200- мальчики;<br><br>3x150 - девочки.<br>Развитие быстроты и выносливости:<br>Мальчики 3 км, девочки 2 км.  | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
|   | 44 | Комплексный               | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».      | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
|   | 45 | Комплексный               | Правила соревнований.<br>Переход с попеременных ходов на одновременные.<br>Коньковый ход.   | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
| Переходы с одного хода на другой (2 ч.)                             | 46 | Учетный                   | Переход с попеременных ходов на одновременные.<br>Развитие быстроты.  | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
|   | 47 | Комплексный               | «Гонки с преследованием»,<br>«гонки с выбыванием».  | <i>Уметь:</i><br>выполнять лыжные хода.<br>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок.<br>Передачи мяча (2 ч.) | 48 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>ОРУ с мячом.<br>Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование,   | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. |  |  |

|   |    |                   |   |   |  |  |
|---|----|-------------------|---|---|--|--|
|   |    |                   | <p>команда, игровые положения. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p>   |   |  |  |
|   | 49 | Совершенствования | <p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Повороты, остановка прыжком.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.</p> |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок (2 ч.) | 50 | Совершенствования | <p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.</p>  | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.</p> |  |  |
|   | 51 | Совершенствования | <p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка</p>   | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр,</p>                          |  |  |

|   |    |                   |   |   |  |  |
|---|----|-------------------|---|---|--|--|
|   |    |                   | <p>мяча по кругу». «Передал- садись».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча шагом и бегом.</p> | играть в мини-баскетбол.  |  |  |
| Технические приемы в баскетболе. Штрафной бросок (2 ч.) | 52 | Совершенствования | <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Учебная игра. Игра «Школа мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>                            | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
|   | 53 | Совершенствования | <p>Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.</p>  | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| Технические приемы в баскетболе (6 ч.)                  | 54 | Совершенствования | <p>Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте.</p> <p>Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.</p>                            | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
|   | 55 | Совершенствования | <p>ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок</p>   | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |

|    |                   |   |  |  |  |  |
|----|-------------------|---|--|--|--|--|
|    |                   |   | одной рукой от плеча на месте.   |  |  |  |
| 56 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.                  | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |  |
| 57 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.          | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |  |
| 58 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |  |

|  |    |                           |   |  |  |  |
|--|----|---------------------------|---|--|--|--|
|  |    |                           | мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.  |  |  |  |
|  | 59 | Совершенствования         | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча в парах-учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
|  | 60 | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.   |  |  |
|  | 61 | Комплексный               | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.   |  |  |

|  |    |             |  |   |  |  |
|--|----|-------------|--|---|--|--|
|  | 62 | Комплексный | Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.  | <i>Уметь:</i><br>правильно выполнять основные движения в прыжках. |  |  |
|  | 63 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Ускорение 2х60м.<br>Эстафетный бег.<br>Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание».<br>Подбор разбега, отталкивание. | <i>Уметь:</i><br>правильно выполнять основные движения в прыжках. |  |  |
|  | 64 | Комплексный | Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.<br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Ускорение 2х60м.<br>Эстафетный бег.<br>Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание».<br>Переход через планку.    | <i>Уметь:</i><br>правильно выполнять основные движения в прыжках  |  |  |
|  | 65 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.<br>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.<br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Ускорение 2х60м.<br>Эстафетный бег.<br>Финиширование.<br>Основы  | <i>Уметь:</i><br>правильно выполнять основные движения в прыжках  |  |  |

|                                    |    |             |  |  |  |  |
|------------------------------------|----|-------------|--|--|--|--|
|                                    |    |             | обучения<br>двигательным<br>Прыжки в высоту<br>«согнув ноги».  |  |  |  |
|                                    | 66 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | <i>Уметь:</i><br>правильно<br>выполнять<br>основные<br>движения в<br>прыжках |  |  |
| Развитие общей выносливости (2 ч.) | 67 | Комплексный | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.                                   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                         |  |  |
|                                    | 68 | Комплексный | Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.                                   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                         |  |  |

