

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена  
на заседании предметной  
кафедры учителей и  
рекомендована к рассмотрению  
на педагогическом совете  
ГБОУ лицей № 179  
протокол № 6  
от «25» апреля 2018 г.

Принята  
педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 и  
рекомендована к  
утверждению

протокол № 6  
от «18» мая 2018г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ лицей № 179  
Л.А.Батова



приказ № 65  
от «22» мая 2018г.

**Рабочая программа**

По физической культуре для 6 «в» класса

Учитель физической культуры  
Сыпало Роман Николаевич

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 6 класса.**

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

- ФГОС основного общего образования;
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России [от 17 декабря 2010 г. № 1897](#));
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014), рекомендованной Минобрнауки РФ;
- федеральному перечню учебников;
- учебному плану образовательного учреждения;
- Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г.Санкт-Петербурга на 2018/2019 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в основном общем образовании является обязательным, на него отводится 102 часа в год.

В учебном плане лицея 179 на 2018/19 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2018/19 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебно-методический комплекс**

Учебник: Физическая культура 5-7 класс

Автор: Лях В. И. Физическая культура. 5-7кл: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Выполнение программного материала, выпавшего на праздничные дни и дни карантина, осуществляется за счет уплотнения материала и увеличения самостоятельной работы во внеурочное время по заданию учителя.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

- Базовый компонент составлен на основе общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

- Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта региональных особенностей работы школ и программы развития физической культуры в Санкт-Петербурге до 2020 года.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

#### **Формы организации учебного процесса по предмету**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — 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). *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).

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного

времени — 20 % (102 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта

раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «*Прикладно-ориентированные упражнения*» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники 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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

## 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. Известные спортсмены Тверской(Калининской) области.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание 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.
- Доврачебная 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, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
    - Планирование занятий физической культурой.
    - 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 (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.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Лапта. *Игра по правилам., Гандбол.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Мини-лапта.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

*Гандбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

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

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;



- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики),

кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	2			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				15	11	8
Прыжок в длину с места, см	175	165	155	165	160	150
Бег 60 м с высокого старта, с	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
Бег 1500 м, мин. с	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	14,0	14,30	15,0	14,30	15,0	15,30
Сгибание рук	20	15	10	8	6	4
Метание мяча	35	30	25	25	20	15
Поднимание туловища за 30 сек.	20	18	16	19	16	13

**I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

## II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### 3. Общая (базовая) физическая подготовка

#### *Гимнастика с основами акробатики*

##### *Акробатика -6 часов:*

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

##### *Строевые упражнения – на каждом уроке:*

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке:* с предметами и без предметов

*Висы – 3 часа:* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

*Упражнение в равновесии – 3 часа:* Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа:* вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

##### *Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

### 2. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта 50 часов

#### *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### *Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

#### *Мини-лапта*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперед; ловля мяча одной и двумя руками на месте и после перемещения вперед; Подача мяча. Отбивание мяча сверху. Техника осаливания и переосаливания. Тактика перебежек. Взаимодействие игроков в защите. Игра по правилам.

*Мини-гандбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Бросок по воротам с места и в прыжке. Штрафной бросок. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лыжная подготовка (16 часа)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Тематическое планирование

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	УУД	дата
1	1.1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. История Олимпийского движения в России	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	
2	2.1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных способностей.		
3	2.2	Бег 60 м с низкого старта. Переменный бег. Развитие скоростных способностей.		
4	2.3	Контроль бега 60 м.. Бег на выносливость, до 3 мин. Развитие координационных способностей.		
5	2.4	Бег на выносливость, до 4 мин. Спринтерский бег. Развитие координационных способностей.		
6	2.5	Бег на 500 м с высокого старта.( результат). Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
7	2.6	Техника высокого старта, стартовый разбег, финиширование. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	2.7	Бег до 6 минут. Финишный рывок. Обучение прыжку в длину способом согнув ноги. Закрепление прыжка в длину с места. Развитие выносливости.		
9	2.8 1.2	Контроль бега 1000 м. Контроль прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом		
10	3.1	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, с7-9 шагов .Совершенствование техники метания мяча на дальность.Повторение перемещений без мяча. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками на месте, различными способами	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	
11	3.2	Закрепление метания мяча с разбега( 4 – 5 шагов) надальность .Прыжквив длину с 7-9 шагов разбега. . Развитие выносливостиПовторение ведения мяча на месте и в движении шагом, бегом		

12	3.3	Обучение сочетанию технических элементов игры, ведение, передачи мяча, перемещения Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метания мяча на дальность. Развитие выносливости	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	
13	3.4	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места Контроль метания мяча с разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие выносливости		
14	3.5	Закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места, Обучение передачам мяча в движении в парах Контроль прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие выносливости.		
15	3.1	<u>Лапта:</u> Правила игры. Разучивание техники ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места, Закрепление техники передачи мяча в движении в парах и тройках		
16	3.2	<u>Лапта:</u> Разучивание техники ловли и передачи мяча.Обучение броску мяча одной рукой от плеча после двух шагов в движении. Закрепление броска с места		
17	3.3	<u>Лапта:</u> Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении Закрепление техники броска после двух шагов в движении. Обучение сочетанию ведения мяча и броска после двух шагов в движении		
18	3.4	<u>Лапта:</u> Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении Обучение перемещению в защите. Закрепление передач мяча в движении и броска после двух шагов		
19	3.5	<u>Лапта:</u> Разучивание техники подачи мяча.Контроль броска с места одной рукой от плеча. Штрафной бросок.		
20	3.6	<u>Лапта:</u> Разучивание техники подачи мяча.Обучение взаимодействию в парах без заслона. Контроль передач мяча в движении в парах.		
21	3.7	<u>Лапта:</u> Взаимодействие игроков "в поле». Закрепление взаимодействий в парах без заслона. Контроль ведения мяча с изменением направления.		
22	3.8	<u>Лапта:</u> Разучивание тактики перебежекОбучение взаимодействиям в тройках. Контроль броска мяча после двух шагов в движении.		
23	3.9	<u>Лапта:</u> Игра в лапту с привлечением судей по упрощенным правилам Закрепление взаимодействий в тройках. Учебные игры по упрощенным правилам		

24	3.10	<u>Лапта:</u> Игра в лапту с привлечением судей по упрощенным правиламОбучение действиям в защите против игрока с мячом. Взаимодействия в тройках. Учебная игра	
25	3.11	<u>Лапта:</u> Контроль подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность. Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точностьОбучение действиям в защите против игрока без мяча. Взаимодействия в тройках. Учебная игра.	
26	3.12	<u>Лапта:</u> Контроль подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность.Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам Закрепление действиям в защите против игрока без мяча. Взаимодействия в тройках. Учебная игра.	
27	3.13	<u>Лапта:</u> Учебная игра. Подведение итогов четверти	
28	1.3	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника безопасности на уроках гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.
29	4.1	Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание. Разучивание комплекса ОРУ	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.
30	4.2	Мальчики: Опорный прыжок, обучение отталкиванию от мостика, разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону-упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Опорный прыжок, обучение отталкиванию от мостика, разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться
31	4.3	Мальчики: Опорный прыжок, закрепление отталкивания от мостика, подбор разбега. Дальнейшее разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Опорный прыжок, закрепление отталкивания от мостика, подбор разбега. Дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на	

		месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)	
32	4.4	<p>Мальчики: Опорный прыжок, обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, дальнейшее разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Опорный прыжок, обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>	
33	4.5	<p>Мальчики: Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Закрепление комбинации: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>
34	4.6	<p>Мальчики: Дальнейшее закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее закрепление комбинации: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Дальнейшее закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>	



35	4.7	<p>Мальчики: Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	
36	4.8	<p>Мальчики: Дальнейшее совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Дальнейшее совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>		
37	4.9	<p>Мальчики: Контроль опорного прыжка, Совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах левой ногой вправо - сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Контроль опорного прыжка, Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и</p>	

38	4.10	<p>Мальчики: Контроль комбинации на брусках: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Разучивание акробатической комбинации.</p> <p>Девочки: Контроль комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). Разучивание акробатической комбинации.</p>	<p>формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	
39	4.11	<p>Мальчики: Дальнейшее разучивание акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Разучивание комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: Дальнейшее разучивание акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком.</p> <p>Разучивание комбинации на разновысоких брусках: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
40	4.12	<p>Мальчики: Закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Дальнейшее разучивание комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: Закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее разучивание комбинации на разновысоких брусках: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		

41	4.13	<p>Мальчики: Дальнейшее закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Закрепление комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: Дальнейшее закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Закрепление разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	
42	4.14	<p>Мальчики: Совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках .Дальнейшее закрепление комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Девочки: Совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках "мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее закрепление комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
43	4.15	<p>Мальчики: Дальнейшее совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Совершенствование комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: Дальнейшее совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		

44	4.16	<p>Мальчики: Контроль акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Дальнейшее совершенствование комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: Контроль акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>
45	4.17	<p>Мальчики: разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Контроль комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°</p> <p>Девочки: разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Контроль комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа - упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	
46	4.18	Разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	
47	4.19	Закрепление способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	
48	4.20	Совершенствование способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	
49	1.5	Техника безопасности во время занятий лыжным спортом Правила подбора лыж Паралимпийское движение в России	
50	5.1	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км.	
51	3.17	Повторение стойки и перемещений игрока. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра.	
52	5.2	Попеременный двушажный ход. Одношажный ход.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют</p>

53	5.3	Одновременный двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
54	3.18	Совершенствование стойки и перемещений игрока. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками в парах. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		
55	5.4	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км.		
56	5.5	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.		
57	3.19	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи. Обучение приёму-передаче мяча снизу. Учебная игра.		
58	5.6	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км.		
59	5.7	Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.		
60	3.20	Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма-передачи мяча снизу. Контроль передачи мяча сверху.		
61	5.8	Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.		
62	5.9	Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.		
63	3.21	Совершенствование приёма-передачи мяча снизу. Контроль нижней прямой подачи. Учебная игра.		
64	5.10	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
65	5.11	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.		
66	3.22	Разучивание защитных действий, блок Контроль приёма-передачи мяча снизу. Учебная игра.		
67	5.12	Контроль лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.		
68	5.13	Контроль прохождения дистанции 2 и 3км, переход с одного хода на другой.		
69	3.23	Закрепление защитных действий, блок Учебная игра.		
70	1.6 2.9	Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания		Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в
71	2.10	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания		

72	2.11	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», обучение технике разбега	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
73	2.12	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», подбор индивидуального разбега, обучение технике перехода планки	
74	2.13	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники разбега и отталкивания, продолжение обучения технике перехода планки	
75	2.14	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», закрепление техники перехода планки	
76	2.15	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники перехода планки	
77	2.16	Контроль техники прыжка высоту способом «Перешагиванием»	
78	2.17	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат. Подведение итогов четверти	
79	1.7 2.18	Инструктаж по ТБ. Повторение техники метания мяча на дальность в коридоре 10м.	
80	2.17	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридоре 10м.	
81	2.19	Контроль метания мяча на дальность в коридоре 10м.	
82	2.20	Повторение низкого старта, стартовый разбег до 10 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег, обучение передаче эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут.	
83	2.21	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег, закрепление техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут.	
84	2.22	Эстафетный бег, совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут.	
85	2.23	Контроль бега на 60м, 1000 м	
86	2.24	Контроль эстафетный бег	
87	2.25	Обучение прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги»	
88	2.26	Закрепление техники отталкивания при прыжке в длину. Подбор индивидуального разбега	

89	2.27	Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с разбега, закрепление техники разбега	<p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>
90	2.28	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
91	3.24	Разучивание техники ловли и передачи мяча.	
92	3.25	Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении.	
93	3.26	Разучивание техники подачи мяча.	
94	3.27	Взаимодействие игроков "в поле".	
95	3.28	Разучивание тактики перебежек.	
96	3.29	Игра в лапту с привлечением судей по упрощенным правилам	
97	3.30	Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность	
98	3.31	Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам	
99	3.32	Разучивание подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность.	
100	3.33	Закрепление подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность.	
101	3.34	Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность.	
102	3.35	Контроль подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность. Подведение итогов года	

## Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
8. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
9. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

## Список литературы для учащихся

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.
2. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.
3. Карпов А. £ Школьный шахматный учебник. — М., 2009.
4. Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.
5. Малов В. И. Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.
7. Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010 Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
8. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
10. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
11. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>