

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовск.й район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УВР  
  
Н.Е.Копылова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом:  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/1.-ОД

  
Н.В.Вахутцева  


**Рабочая программа  
по физической культуре**

6 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы  
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-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;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

### *Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

### *Выпускник научится:*

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физическим подготовкам.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Знания о физической культуре.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

**Способы двигательной деятельности.** Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения с внешним сопротивлением. Развитие силы.

**Легкая атлетика.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

*Волейбол.* Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

*Футзал.* Прием мяча внутренней стороной и подошвой, тактические действия

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Нормативы ВФСК «ГТО» .** Метание снаряда весом 150 г. Подъем туловища из положения лёжа на спине. Бег на 2000м.

### Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Футбол	3
3	Волейбол	11
4	Баскетбол	5
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
6	Атлетическая гимнастика	3
7	Легкая атлетика	16
8	Лыжная подготовка	12
9	Нормативы ВФСК «ГТО»	6

Итого		68
-------	--	----

### Изучение региональных особенностей в содержании учебного предмета «Физическая культура»

Олимпийское движение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. снователь олимпийского движения Пер Де Кубертен</li> <li>2. азвитие игровых видов спорта в олимпиаде</li> <li>3. азвитие личных видов спорта в олимпиаде</li> </ol>
Участие СССР в Олимпиаде	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первые чемпионы олимпиады</li> <li>2. Виды спорта в олимпиаде</li> </ol>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел 1</b>			<b>Легкая атлетика (10ч)</b>
<b>- контрольные нормативы- 2</b>			
<b>- практических-8</b>			
1			Спринтерский бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
3			Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых

			качеств.
4			ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
5			ОРУ. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
6			Прыжок в длину (3 ч). Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			Метание мяча и гранаты ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.
8			Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
9			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
10			ОРУ. Д - бег 2000 м, Ю – бег 3000м.
<b>Раздел 2</b>			
<b>Мини – футбол.( 3ч)</b>			
<b>- контрольные нормативы-1</b>			
<b>- практических-2</b>			
11			ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4x4.
12			ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4x4.
13			ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4x4.
<b>Раздел 3</b>			
<b>Волейбол. (7 ч)</b>			
<b>- контрольные нормативы-1</b>			
<b>- практических-6</b>			
14			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
15			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных

			способностей.
16			Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
19			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Раздел 4</b> <b>Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика. (3ч)</b> <b>- контрольные нормативы-1</b> <b>- практических-2</b>			
21			Атлетическая гимнастика - ю, ритмическая гимнастика - д. Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях).  ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие

			силы. Комплекс ритмической гимнастики.
22			Профилактика юношеского травматизм. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях). Сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры)  ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
23			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера.  ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
<b>Раздел 5</b> <b>Гимнастика (12 ч).</b> <b>- контрольные нормативы-2</b> <b>- практических-10</b>			
24			Т.Б.Акробатические упражнения. Опорный прыжок, лазание по канату, упражнения на перекладине, брусьях, в равновесии. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.
25			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы.  ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы
26			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по

			<p>одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы.</p> <p>ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.</p>
27			<p>ЮНОШИ: Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях.</p> <p>ДЕВУШКИ: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях . ОРУ на месте.</p>
28			<p>ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей</p> <p>ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей</p>
29			<p>ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей</p> <p>ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей</p>
30			<p>ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p>ДЕВУШКИ: Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.</p>
31			<p>ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).</p>

			<p>Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
32			<p>ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне - у. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
33			<p>ЮНОШИ. Акробатика : Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>ДЕВУШКИ. Акробатика Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
34			<p>ЮНОШИ. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>ДЕВУШКИ. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
35			<p>ЮНОШИ. Акробатика : комбинация из разученных элементов. Подтягивание.</p> <p>ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</p>
<p><b>Раздел 6</b> <b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>  <b>- контрольные нормативы-2</b>  <b>- практических-12</b></p>			
36			<p>Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.</p>

37			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
38			Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
39			Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
40			Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю
41			Прохождение дистанции 4 км.
42			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
43			Подъемы, спуски, торможения.
44			Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.
45			Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.
46			Зачет. Лыжные ходы.
47			Прохождение дистанции 5 км.
<b>Раздел 7 Баскетбол ( 5 ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы- 1</b>			
<b>- практических-4</b>			
48			Правила техники безопасности. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х ] х 2). Развитие скоростных качеств.
49			Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
50			ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
51			ОРУ. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.

			Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
52			ОРУ. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
<b>Раздел 8 Волейбол (4 ч).</b>			
<b>- контрольные нормативы- 1</b>			
<b>- практических-3</b>			
53			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
54			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
55			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
56			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Раздел 9 Легкая атлетика (10 ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы-2</b>			
<b>- практических-8</b>			
57			Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).
58			Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.
59			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание). Подвижные игры.
60			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание).

			Подвижные игры.
61			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
62			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры.
<b>Раздел 10</b>			<b>Нормативы ВФСК «ГТО» (6 ч.)</b>
<b>- контрольные нормативы-1</b>			
<b>- практических-5</b>			
63			Прыжок в длину с места
64			Метание мяча весом 150 г.
65			Поднимание туловища из положения лёжа на спине
66			Стрельба из положения сидя
67			Бег на 2000 м.
68			Подтягивание из виса на высокой(низкой) перекладине

**Итого: 68**

**- контрольных нормативов- 14**

**- практических-54**