

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дубровская №1 средняя общеобразовательная школа
имени генерал- майора Никитина Ивана Семеновича**

РАССМОТРЕНО Руководитель МО учителей общественных дисциплин  С.В.Кодак. Протокол № 1 от «25» августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ Дубровской №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.  И.Н. Глушанкова «25» августа 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Дубровской №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.  С.А. Филимонов Приказ № 435 от «28» августа 2017г.
--	--	--

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
6 класс

Рабочую программу разработала:

Власова Маргарита Викторовна, учитель физической культуры

МБОУ Дубровская №1 СОШ им. генерал- майора Никитина И.С.

Принята к реализации педагогическим советом

**МБОУ Дубровская №1 СОШ им. генерал- майора
Никитина И.С.
протокол №1 от 28.08.2017 г.**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма . уважения к Отечеству , прошлое и настоящее многонационального народа России ;осознание своей этнической принадлежности , знание истории , языка , культуры своего народа , своего края , основ культурного наследия народов России и человечества ;усвоение гуманистических . демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению , готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов , а также на основе формирования уважительного отношения к труду , развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения , соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики , учитывающего социальное . культурное . языковое . духовное многообразие современного мира;
- формирование 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 ;готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм , правил поведения , ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах , включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных , этнокультурных , социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора , формирование нравственных чувств и нравственного поведения ,осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение 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.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи,

формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной

подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов, тем отдельных уроков.	Кол-во часов
	По плану	Фактически		
			Спортивно-оздоровительная деятельность.	

			Лёгкая атлетика(13 час)	
1.	1.09		Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт до 10-15м., бег с ускорением.	1
2.	4.09а 5.09б		Понятие «здоровый образ жизни». Показатели здорового образа жизни. Бег с ускорением.	1
3.	6.09		Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие выносливости.	1
4.	8.09		Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения	1
5.	11.09а 12.09б		Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги». Кросса 1000м	1
6.	13.09		Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги» Совершенствование бега до 1000м.	1
7.	15.09		Метанию малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1
8.	18.09а 19.09б		Метания малого мяча в вертикальную цель. Развитие координации движений.	1
9.	20.09		Распорядок дня. Метание малого мяча на дальность.	1
10.	22.09		Контрольный норматив, прыжок в длину способом «согнув ноги». Кросса 1000м.	1
11.	25.09а 26.09б		Контрольный норматив, кросс 1000м. Метания малого мяча на дальность.	1
12.	27.09		Контрольный норматив, прыжки в длину с места. Обучение челночному бегу 3х10м. Стартовый контроль физической подготовленности.	1
13.	29.09		Контрольный норматив, метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х10м.	1
14.	2.10а 3.10б		Совершенствование челночного бега 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метания малого мяча на дальность.	1

15.	4.10		Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1
16.	6.10		Возрождение Олимпийских игр в конце 19 – начале 20 века. Равномерный бег.	1
Волейбол (10час)				
17.	9.10a 10.10б		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
18	11.10		Обучение технике нижней прямой подачи мяча	1
19	13.10		Техники нижней прямой подачи мяча.	1
20	16.10a 17.10б		Обучение технике приема мяча двумя руками снизу	1
21	18.10		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Контрольный норматив Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
22	20.10		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.	1
23	23.10a 24.10б		Контрольный норматив ,нижней прямой подачи мяча.	1
24	25.10		Зарождение олимпийского движения в России. Нижняя прямая подача.	1
25	27.10		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	1
26	30.10a 10.11б		Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1
27	10.11a 14,11б		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Повторение техники нижней подачи мяча.	1
Гимнастика с основами акробатики (23час)				

28	13.11a 15.11б		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте размыкание и смыкание, перестроения.	1
29	15.11a 17.11б		Обучение перекату вперёд в упор присев. Правила страховки и самостраховки.	1
30	17.11a 21.11б		Обучение кувырку вперёд в группировке и кувырку назад.	1
31	20.11a 22.11б		Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1
32	22.11a 24.11б		Развитие двигательных качеств.	1
33	24.11a 28.11б		Повторение кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1
34	27.11a 29.11б		Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1
35	29.11a 1.12б		Совершенствование стойке на лопатках . Контрольный норматив строевых приемов на месте ,смыкание и размыкание.	1
36	1.12a 5.12б		Контрольный норматив, кувырок вперёд и назад в группировке . Контрольный норматив, прыжки со скакалкой.	1
37	4.12a 6.12б		Обучение лазанию по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1
38	6.12a 8.12б		Совершенствование кувырка назад в упор присев. Развитие гибкости.	1

39	8.12a 12.12б		Совершенствование лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1
40	11.12a 13.12б		Контрольный норматив, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Развитие прыгучести	1
41	13.12a 15.12б		Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1
42	15.12a 19.12б		Повторение перекатов вперёд и назад . Развитие гибкости	1
43	18.12a 20.12б		Контрольный норматив ,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Развитие прыгучести.	1
44	20.12a 22.12б		Совершенствование упражнений и комбинации на гимнастической скамейке.	1
45	22.12a 26.12б		Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1
46	25.12a 27.12б		Основание Российского олимпийского комитета. Кувырки вперед и назад.	1
47	27.12a 9.01б		Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1
48	10.01		Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1
49	12.01		Обучение технике прыжка через гимнастического коня боком	1
50	15.01a 16.01б		Повторение техники лазания по гимнастическому канату. Контрольный норматив , пресс	1

51	17.01		Повторение техники двух кувырков вперед слитно	1
52	19.01		Совершенствование техники «мост» из положения лежа и стоя.	1
Лыжные гонки (20час)				
53	22.01a 23.01б		Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1
54	24.01		Обучение одновременному одношажному ходу. Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1
55	26.01		Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1
56	29.01a 30.01б		Определение собственного типа телосложения. Попеременный 2-х шажный ход.	1
57	31.01		Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1
58	2.02		Повторение поворота «переступанием». Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
59	5.02a 6.02б		Обучение подъём в гору «полуёлочкой». Развитие выносливости.	1
60	7.02		Контрольный норматив, одновременного одношажного хода. Бег на лыжах.	1
61	9.02		Совершенствование подъёма в гору «полуёлочкой». Рубежный контроль физической подготовленности.	1
62	12.02a 13.02б		Контрольный норматив, подъёма в гору «полуёлочкой». Игры и эстафеты.	1
63	14.02		Бег на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1
64	16.02		Повторение подъёма в гору «полуёлочкой» Контрольный норматив, бег на лыжах до 2 км.	1

65	19.02a 20.02б		Повторение подъёма в гору «полуёлочкой» Игры и эстафеты.	1
66	21.02		Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременного бесшажного хода.	1
67	23.02		Повторение одновременного одношажного хода. Игры и эстафеты.	1
68	26.02a 27.02б		Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1
69	28.02		Повторение техники попеременного двухшажного хода	1
70	2.03		Бег на лыжах 2 км. Игры и эстафеты.	1
71	5.03a 6.03б		Бег на лыжах 2 км. Развитие координации движений.	1
72	7.03		Бег на лыжах 1 км. Развитие выносливости.	1
73	9.03		Техника одновременного бесшажного хода	1
Волейбол (14 часов)				
74	12.03a 13.03б		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
75	14.03		Обучение технике верхней прямой подачи мяча	1
76	16.03		Техника верхней прямой подачи мяча	1
77	19.03a 20.03б		Техника верхней передачи мяча.	1
78	21.03		Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1

79	23.03		Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1
80	2.04а 3.04б		Контрольный норматив, верхней прямой подачи мяча.	1
81	4.04		Развитие двигательных качеств	1
82	6.04		Техника передачи мяча двумя руками снизу	1
83	9.04а 10.04б		Техника верхней передачи мяча	1
84	11.04		Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1
85	13.04		Техника верхней передачи мяча.	1
86	16.04а 17.04б		Развитие двигательных качеств. Комплекс упражнений для развития координации движений.	1
87	18.04		Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
88	20.04		Повторение техники нижней прямой подачи.	1
89	23.04а 24.04б		Повторение техники верхней передачи мяча в прыжке	1
Лёгкая атлетика(10час)				
90	25.04		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции. Повторение прыжка в длину с места.	1
91	27.04		Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Повторение метания малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1
92	30.04а		Контрольный норматив, прыжки в длину с места. Совершенствование метания малого мяча в цель..	1

	1.05б			
93	2.05		Способы и средства развития выносливости.	1
94	4.05		Контрольный норматив, метание малого мяча в цель. Повторение челночного бега 3х10м.	1
95	7.05а 8.05б		Совершенствование челночного бега 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	9.05		Контрольный норматив, челночный бег 3х10м Повторение метания малого мяча в цель..	1
97	11.05		Бег 1000 м. Народная игра «Вызов номеров».	1
98	14.05а 15.05б		Первые отечественные олимпийские чемпионы. Бег по пересеченной местности.	1
99	16.05		Контрольный норматив, бега 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1
100	18.05		Повторение техники метания малого мяча на дальность	1
101	21.05а 22.05б		Бег на короткие дистанции	1
102	23.05		Оценка собственной физической подготовки Промежуточная годовая аттестация.	1
103	25.05		резерв	1
104	28.05а 29.05б		Резерв	1
105	30.05		Резерв	1

