Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП
7810128851/781001001

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 11 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга
Дмитриенко К.В.
Приказ № 124-од от 31.08.2020

Документ утверждён
электронной цифровой подписью
директора ГБОУ школа №351
Московского района Санкт-Петербурга
Дмитриенко К.В.

Рабочая программа

по физической культуре
для 6Б класса

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Автор-составитель:
Учитель Вальтова Любовь Игоревна

2020 – 2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга;

- учебного плана ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год;

- календарного учебного графика ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга;

и на основе авторской программы курса физической культуры, разработанной к предметной линии **учебников** М. Я. Виленского, В. И. **Ляха** для 5—9 классов.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Особенности рабочей программы

Повторение тем, изучение которых было предусмотрено рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» 5 класса в четвертой учебной четверти 2019-2020 учебного года, организуется в форме сопутствующего повторения в содержании учебного материала данной программы

Согласно распоряжению Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24.03.2020 № 818-р в 2019/2020 учебном году ГБОУ школа №351 осуществляла обучение с помощью дистанционных образовательных технологий, начиная с 6 апреля 2020 года.

Не все темы учебного предмета «Физическая культура.» 5 класса были изучены в полном объеме в связи со сложившимися эпидемиологическими обстоятельствами.

Темы, требующие корректировки, внесены в раздел «Обобщение».

Учебно-методический комплекс

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

1. . Учебник : Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для образоват. организаций/В.И. Лях -14-е изд. – М.: Просвящение,2013. – 190 с.:ил. – ISBN978-5-09-029930-5.

В соответствии с Приказом от 28 декабря 2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» учебник «Физическая культура. 5-9 класс», под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», 1.2.8.1.1.1.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы контроля: текущий и промежуточный.

Текущий контроль проводится в форме:

- опроса
- тестовых нормативов
- оценивания работы занимающихся на уроке

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Контрольные тесты (нормативы) проводятся 1 раз в четверть по каждому (конкретному) нормативу.

Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года в форме годовых оценок.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- обощат, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; бегать в равномерном темпе, совершать прыжок в длину;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега, с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м.

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять прыжки в длину комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад ,«мост».

- в подвижных играх: играть в одну из подвижных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную

гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
– работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– извлекать информацию, представленную в разных формах;

– устанавливать причинно-следственные связи;

– строить рассуждения;

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• вести дневник самоконтроля.

Требования к планируемым результатам обучения.

Знания о физической культуре

Ученик научится (базовый уровень):

-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.

Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):

-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

Ученик научится (базовый уровень):

-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, 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.

Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):
-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;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.

Физическое совершенствование
Ученик научится (базовый уровень):
-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 длину);
-выполнять основные технические действия и приёмы игры.

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Ученик получит возможность научиться(повышенный уровень):

-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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне».

Содержание курса

В базовую часть входят: **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	6
3	Знания о физической культуре	1
4	Подвижные игры	13
5	Знания о физической культуре	1
6	Гимнастика	20
7	Знания о физической культуре	1
8	Лыжная подготовка	17
9	Общая физическая подготовка	13
10	Знания о физической культуре	1
11	Легкая атлетика	15
12	Обобщение	3
	Итого	**102**

Поурочно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика 11 часов			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика – основные понятия и нормативы курса. Повторение	1	
2	ОРУ. Спринтерский бег 60 метров (тест). Подвижная игра. Повторение	1	
3	ОРУ без предметов. Спринтерский бег 60 метров на результат. Подвижная игра. Повторение	1	
4	ОРУ. Развитие скоростной	1	

	выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. Повторение		
5	Закаливание. Оздоровительные процедуры. Повторение	1	
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег.. Оценка уровня ФП обучающихся. Подвижная игра. Повторение	1	
7	ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра. Повторение	1	
8	ОРУ. Техника выполнения прыжка с ноги на ногу на заданное расстояние. Повторение	1	
9	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра. Повторение	1	
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Повторение	1	
11	Обобщение.	1	
Кроссовая подготовка-6 часов			
12	Техника бега на длинные дистанции. Физические качества. Дыхание и темп.	1	
13	Высокий старт. Низкий старт. Финиш.	1	
14	ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. Подвижная игра.	1	
15	ОРУ в движении. Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. Подвижная игра.	1	
16	ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени. Подвижная игра.	1	
17	Принцип круговой тренировки: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
18	Травмы, причины их возникновение, первая помощь.	1	
	Подвижные игры – 13 часов		
19	Основные правила подвижных игр на основе баскетбола и волейбола. Техника безопасности при выполнении заданий со спортивным инвентарем. Подвижная игра.	1	
20	Стойка игрока. Перемещения и	1	

	передача мяча. ОРУ без предметов. Подвижная игра.		
21	ОРУ в тройках. Приём и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра в волейбол.	1	
22	ОРУ в тройках. Приём и передача мяча одной рукой из-за головы места. Игра в волейбол.	1	
23	ОРУ в тройках. Техника верхней подачи мяча.. Игра в волейбол.	1	
24	ОРУ в тройках. Техника верхней подачи мяча .Игра в волейбол.	1	
25	ОРУ. Техника нижней подачи мяча. Игра в волейбол.	1	
26	Техника нижней подачи мяча. Игра в волейбол.	1	
27	ОРУ в шеренгах. Техника свободной подачи. Игра в волейбол.	1	
28	ОРУ. Свободная подача. Приём мяча. Игра в волейбол.	1	
29	Игра в волейбол.	1	
30	Игра в волейбол.	1	
31	Обобщение.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
32	Травмы, причины их возникновения, первая помощь.	1	
Гимнастика -20 часов			
33	Инструктаж по технике безопасности. Основные термины раздела «Гимнастика» .ОРУ. Подвижная игра.	1	
34	Гимнастические упражнения со скакалкой. ОРУ.	1	
35	Гимнастические упражнения с предметами. ОРУ. Подвижная игра.	1	
36	Развитие координационных способностей. Удержание равновесия. ОРУ.	1	
37	Выполнение гимнастических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ОРУ.	1	
38	Кувырок вперед в группировке. ОРУ. Подвижная игра.	1	
39	Развитие гибкости. Наклон вперед. ОРУ. Подвижная игра.	1	
40	Висы и упоры. ОРУ . Подвижная игра.	1	
41	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных	1	

	навыков. ОРУ.		
42	Повторение пройденного материала.	1	
43	Ходьба на носках, пятках. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра.	1	
44	Стойка на лопатках. ОРУ.	1	
45	Перестроения из одной шеренги в две. ОРУ. Подвижная игра.	1	
46	Удержание равновесия. ОРУ. Подвижная игра.	1	
47	Строевые команды. Передвижения прямо, в стороны, по диагонали, «змейкой». ОРУ. Подвижная игра.	1	
48	Упражнения на гимнастической скамейке без предметов. ОРУ. Подвижная игра.	1	
49	Эстафета. Гимнастические упражнения без предметов. ОРУ. Подвижная игра.	1	
50	«Мостик». Перекаты и группировка. ОРУ.	1	
51	Комбинация из разученных элементов.	1	
52	Обобщение.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
53	Самоконтроль. Дневник здоровья. Режим дня.	1	
Лыжная подготовка – 17 часов			
54	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
55	Становление на лыжи. Основные приемы.	1	
56	Ступающий шаг. Падение. ОРУ	1	
57	Ступающий шаг. Падение. Повороты на месте. ОРУ	1	
58	Ступающий шаг. Повороты на месте. ОРУ	1	
59	Движение по прямой. Техника скользящего шага. ОРУ	1	
60	Движение по прямой, техника скользящего шага. ОРУ.	1	
61	Движение по прямой. Торможение. ОРУ	1	
62	Движение по прямой. Торможение. ОРУ	1	
63	Повторение пройденного материала.	1	
64	Движение по прямой. Техника подъема и спуска. ОРУ	1	
65	Движение по прямой. Техника	1	

	подъема и спуска. ОРУ		
66	Преодоление препятствий. ОРУ.	1	
67	Прохождение дистанции 1000м. ОРУ.	1	
68	Преодоление препятствий. ОРУ.	1	
69	Закрепление навыков падения и торможения, техники подъема и спуска. Оценка уровня усвоения ДД. ОРУ.	1	
70	Обобщение.	1	
Общая физическая подготовка -13 часов			
71	Знания о физической культуре. Общеразвивающие упражнения, физические способности. Подвижная игра.	1	
72	Метание мяча. Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения.	1	
73	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Тестирование.	1	
74	Общая физическая подготовка.	1	
75	Соревновательный комплекс. ОРУ.	1	
76	Подвижные игры.	1	
77	Комплекс ОРУ на развитие выносливости. Подвижная игра.	1	
78	Основы туризма.	1	
79	Самоконтроль. Понятия «пульс», «рост», «масса тела».	1	
80	ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	
81	ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола.	1	
82	ОРУ на осанку. Челночный бег с использованием кубиков. Подвижная игра.	1	
83	Обобщение.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
84.	Физкультминутки. Физкультпаузы.	1	
Легкая атлетика -15 часов			
85	Построение, перестроение. Бег 60 метров с максимальной скоростью. Подвижная игра.	1	
86	Кроссовая подготовка. ОРУ без предметов.	1	
87	ОРУ. Подвижная игра.	1	
88	«Дистанция». Легкоатлетическая эстафета. ОРУ.	1	
89	Кроссовая подготовка. ОРУ без предметов.		
90	Бег 60 метров на результат. ОРУ. Подвижная игра.	1	

91	Техника метания малого мяча на заданное расстояние.	1	
92	Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ без предметов. Подвижная игра.	1	
93	Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ без предметов. Подвижная игра.	1	
94	Подвижные игры.	1	
95	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. ОРУ.	1	
96	Круговая эстафета с изменением направления. Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ	1	
97	«Зона отталкивания». Прыжок в длину с разбега.	1	
98	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра.	1	
99	Подвижные игры	1	
Обобщение - 3			
100	Обобщение.	1	
101	Обобщение.	1	
102	Обобщение.	1	