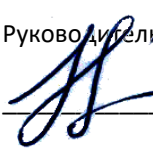
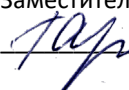
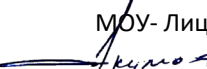
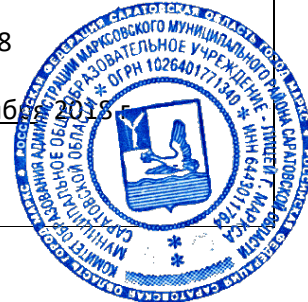


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА МАРКСА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.	Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.	Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА

«Физическая культура 6 класс»

Составитель РП:

Черапкина С. Б.

учитель 1 категории

учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для 6 класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Примерная программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Программа Физическая культура. Основная школа 5-9 классы. М. Просвещение 2012 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества(координационных способностей и кондиционных: быстроты, гибкости, скоростно – силовых, выносливости) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта(легкой атлетики; гимнастики с элементами акробатики; лыжной подготовки; спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон))
- осваивать знания о роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

- Воспитывать положительные качества личности(самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, коммуникативной компетентности, умение работать в команде.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной и авторской программой:

Содержание программного материала в рабочей программе соответствует авторской и включает уроки бадминтона. Часы резервного времени (6 часов) выделены из раздела спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.

Рабочая программа включает уроки для проведения мониторинга физического развития обучающихся ГТО.

Уровень программы: базовый стандарт.

Особенности организации учебной деятельности :

Образовательные технологии	Формы организации учебной деятельности	Методы и приёмы обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье- сберегающие • Игровые технологии • Технология дифференцированного обучения • личностно-развивающие образовательные технологии 	<ul style="list-style-type: none"> • групповая • индивидуальная • фронтальная 	<ul style="list-style-type: none"> • словесный • наглядный • практический

Используемый УМК:

Состав УМК для реализации рабочей программы:			
Автор	Название	Издательство	Год
М.Я.Виленский И.М.Туревский Т.Ю.Торочкова	Физическая культура 5-7 классы	Москва «Просвещение»	2014г.
А.П. Матвеева	Физическая культура. Основная школа 5-9 классов	« Просвещение»	2012г

Вид контроля: стартовый, текущий, рубежный, итоговый

Уровень контроля	Форма контроля	
	зачет	Диагностика и ГТО
Урочный	10	
Административный		2
Всего	10	2

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 6 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

III. Место учебного предмета в учебном плане:

Образовательная область	Название предмета	За счёт каких часов реализуется	Сроки реализации программы	Количество часов в год	Количество часов в неделю
Физическая культура И ОБЖ	Физическая культура	Обязательная часть	2018-2019 уч. год	105 час.	3 часа

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные):

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

- овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- приобретение знаний 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

V. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	Характеристика универсальных учебных действий обучающихся	Межпредметные связи
Знания о физической культуре	3час			
История физической культуры	1 -	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	П-Раскрывать цели и задачи современного олимпийского движения К- Умение характеризовать историческую роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийских игр	история
Физическая культура человека	2	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Р-Составлять комплексы упражнений Л-Формировать потребность в ЗОЖ П-раскрывать понятие спортивной подготовки К-характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки П-раскрывать понятие здорового образа жизни Р- использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий К- определять взаимосвязь вредных привычек со здоровьем человека	ОБЖ, биология, математика
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3час			

Организация и проведение занятий физической культурой	1	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств	К-Уметь сотрудничать при подготовки места занятий Л-Проявлять дисциплинированность	ОБЖ
Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	Р-Объективно оценивать свои умения К-Умение оказывать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику Л-составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	ОБЖ, математика, биология
Физическое совершенствование	99час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	П-Анализировать показатели самочувствия Л- Стремление к самостоятельному физическому совершенству	ОБЖ, математика, биология, история

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</i></p>	<p>94час</p> <p>16ч</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из стойки на лопатках в полушпагат, длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на невысокой</p>	<p>П-Умение выполнять организующие команды</p> <p>Л-Проявлять координацию при выполнении упражнений</p> <p>Р-Бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности</p> <p>К-Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений</p> <p>К- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>	
--	-------------------------	--	---	--

		<p>перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.</p> <p>Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (<i>мальчики</i>), наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>)-, лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>).</p>		
<i>Легкая атлетика.</i>	20ч	<p><i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. Метание на дальность</p>	<p>Р-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания</p> <p>П-Умение контролировать и анализировать технику выполняемых упражнений</p> <p>Л-Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания</p> <p>К-Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p>	
<i>Лыжные гонки.</i>	14ч	<p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный двушажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного и одновременного одношажным ходом. Торможение</p>		

<p>Спортивные игры</p>	<p>34ч</p>	<p>«упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Бадминтон- Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л-Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, проявлять выносливость при прохождении дистанций, проявлять координацию при выполнении поворотов. спусков</p> <p>П-Осваивать технику владения мячом П-Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр К- Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности К-Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх Р-Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Л-Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества</p>	
------------------------	------------	---	---	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.</p>	<p>10ч</p>	<p>Эстафетный бег..Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>Л-Проявлять дисциплинированность , управлять своими эмоциями, стремление к физическому совершенствованию, проявлять внимание, быстроту, ловкость во время игровых и соревновательных действий</p> <p>П-Совершенствовать технику Владения игровых действий, организация деятельности с учетом требований ее безопасности</p> <p>Р-Различать допустимые и недопустимые формы поведения, распределять нагрузку при выполнении длительных заданий</p> <p>К-Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p>	
---	------------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование (6 класс)

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
1.	Лёгкая атлетика: Вводный урок. Техника безопасности на уроках л\а. Высокий старт.	Тех. Без. На уроках л\а	3.09	
2.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Упражнения ОРУ.	Специальные беговые упражнения	5.09	
3.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бег на короткие отрезки	8.09	
4.	Высокий старт, бег по дистанции. Эстафетный бег.	Техника бега по дистанции	10.09	
5.	Стартовый разгон, финиширование.	Техника бега по дистанции	12.09	
6.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиширование.	Челночный бег	15.09	
7	Бег 60 м на результат. Эстафеты.	Бег на короткие отрезки	17.09	
8	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	Техника выполнения прыжка в длину	19.09	
9	Метание мяча в цель, беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника метания	22.09	
10	Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Техника метания	24.09	
11	Метание мяча на дальность.	Техника метания	26.09	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
12	Прыжки в длину с места и с разбега.	Техника выполнения прыжка в длину	29.09	
13	Бег 600м. ОРУ. Спортивные игры.	Бег до 10 мин	1.10	
14	Бег 1000м в чередовании с ходьбой	Бег до 10 мин	3.10	
15	Бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	Бег до 10 мин	6.10	
16	Бег 1000м на результат. Спортивные игры.	Бег до 10 мин	8.10	
17	Спортивные игры: Техн. Безоп. На уроках по баскетболу. Стойки и перемещения.	Тех. Без. на уроках по б\б	15.10	
18	Ведение мяча. Передача мяча. Сочетание приёмов.	Ведение мяча	17.10	
19	Ведение мяча. Сочетание приёмов: ведение – передача- бросок.	Обводка препятствий	20.10	
20	Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Правила игры б\б	22.10	
21	Ведение передача бросок. Игра б\б.	Правила игры б\б	24.10	
22	Сочетание приёмов. Броски по кольцу.	Броски по кольцу	27.10	
23	Броски мяча от плеча. Передача мяча.	Техника бросков	29.10	
24	Бросок мяча одной рукой. Игра 3х3.	Правила игры б\б	31.10	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
25	Учебная игра б\б. правила игры б\б.	Правила игры б\б	3.11	
26	Учебная игра б\б. правила игры б\б с применением их на практике.	Правила игры б\б	5.11	
27	Гимнастика: Техн.без. на уроках гимнастики. Упражнения ОРУ. Повороты в движении.	Техн.без. на уроках гимнастики	7.11	
28	Строевой шаг. Размыкание и смыкание.	Строевой шаг	10.11	
29	ОРУ на месте. Строевые приёмы. Прыжки.	Строевые приёмы	12.11	
30	Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ с предметами.	Строевые приёмы	14.11	
31	Передвижения по площадке. Эстафеты. Упражнения на скакалке.	Прыжки на скакалке	17.11	
32	Преодоление препятствий прыжками. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие	19.11	
33	Ору в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс ОРУ	26.11	
34	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скорости.	Прыжки на скакалке	28.11	
35	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	Стойка на лопатках	1.12	
36	Два кувырка слитно, мост. ОРУ с предметами.	Комплекс ОРУ с предметами	3.12	
37	ОРУ с предметами. Стока на лопатках, мост.	Комплекс ОРУ с предметами	5.12	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
38	Два кувырка, мост. Развитие координационных способностей.	Кувырок вперёд	8.12	
39	Два кувырка, мост. ОРУ с предметами. Лазание по канату.	Комплекс ОРУ с предметами	10.12	
40	ОРУ. С предметами. Эстафеты с элементами гимнастики.	Упражнения на гибкость	12.12	
41	Спортивные игры: Техника безоп. На уроках бадминтона. История развития бадминтона.	Техника безоп. На уроках бадминтона	15.12	
42	Набивание волана на месте и в движении	Набивание волана	17.12	
43	Перемещения, упражнения в парах, обучение подачи.	Правила игры б\т	19.12	
44	Упражнения в парах, правила игры бадминтон.	Правила игры б\т	22.12	
45	Лыжная подготовка Тех.без. на уроках лыжной подготовки. Равномерный бег на лыжах.	Тех без на уроках лыжной подготовки	24.12	
46	Техника выполнения подъёмов. Преодоление препятствий на лыжах.	Бег на лыжах	26.12	
47	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	Бег на лыжах	29.12	
48	Спортивные игры. Развитие выносливости	Бег на лыжах	31.12	
49	Равномерный бег 12 мин. Спуски. Преодоление препятствий.	Бег на лыжах	9.01	
50	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	12.01	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
51	Равномерный бег 15 мин.на лыжах. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	14.01	
52	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	16.01	
53	Равномерный бег на лыжах 15 мин.	Бег на лыжах	19.01	
54	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	21.01	
55	Бег на лыжах 15 мин. Техника спусков.	Бег на лыжах	23.01	
56	Техника спусков. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	26.01	
57	Равномерный бег на лыжах 15 мин. Преодоление препятствий.	Бег на лыжах	28.01	
58	Техника подъёмов. Развитие выносливости	Бег на лыжах	30.01	
59	Техника бесшажного одновременного хода. Эстафеты.	Бег на лыжах	2.02	
60	Бег 1200 м . развитие выносливости	Бег на лыжах	4.02	
61	Спортивные игры: Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Техн. Без. На спортивных играх.	Тех. Без. На уроках спорт игр	6.02	
62	Передача мяча сверху в парах над собой.	Упражнения на пресс	9.02	
63	Приёмы мяча снизу двумя руками в парах.	Перемещения	11.02	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
64	Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Техника подачи	13.02	
65	Игра по упрощённым правилам.	Правила игры в\б	16.02	
66	. Перемещения передачи мяча сверху и снизу.	Судейство	18.02	
67	Нижняя передача. Нижняя подача. Игра в\б.	Правила игры в\б	25.02	
68	Приём мяча сверху и снизу. Эстафеты.	Правила игры в\б	27.02	
69	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры в\б	2.03	
70	Нападающий удар в парах и через сетку	Техника нап. удара	4.03	
71	Верхняя и нижняя передачи. нападающий удар в парах.	Прыжки на скакалке	6.03	
72	Тактика свободного нападения	Отжимания	9.03	
73	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра в\б.	Техника нап. удара	11.03	
74	Комбинация из разученных элементов.	Техника нап. удара	13.03	
75	Приёмы мяча. нападающий удар. Учебная игра в\б.	Техника защиты	16.03	
76	Тактические упражнения в парах	Выпрыгивания из полного приседа	18.03	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
77	Комбинация упражнений в парах через сетку.	Челночный бег	20.03	
78	Перемещения. Упражнения в парах и тройках с мячами.	Перемещения	23.03	
79	Развитие координационных способностей.	Упражнения на пресс	25.03	
80	лёгкая атлетика: Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Бег до 10 мин	27.03	
82	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег до 10 мин	30.03	
83	Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Бег до 10 мин	1.04	
84	Бег 2000 м без учёта времени. Развитие выносливости	Бег до 10 мин	3.04	
85	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Бег на короткие отрезки	6.04	
86	Прыжок в длину с разбега, с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Прыжки в длину	8.04	
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки	Дозирование нагрузки	15.04	
88	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Прыжки в длину	17.04	
89	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на точность и на дальность.	Техника метания	20.04	
90	Техника метания гранаты на дальность. Развитие выносливости.	Техника метания	22.04	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
91	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание в цель.	Техника метания	24.04	
92	Изучение правил игры «лапта»Изучение техники ударов по мячу, ускорения и пробежки,	Правила игры лапта	27.04	
93	Ловля мяча с лёта, броски малого мяча по движущейся цели.	Перемещения	29.04	
94	Ускорения на разные отрезки. Техника ударов по мячу, ловля мяча с лёта.	Бег на короткие отрезки	1.05	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Пробная игра.	Бег до 10 мин	4.05	
96	Ускорения на разные отрезки. Челночный бег.	Бег до 10 мин	6.05	
97	Броски по движущейся цели. Ловля мяча слёта. Игра «лапта».	Бег до 10 мин	8.05	
98	Броски по движущейся цели. Ловля мяча слёта. Игра «лапта».	Бег до 10 мин	11.05	
99	Игра «лапта». Броски в движущую мишень.	Бег до 10 мин	13.05	
100	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Бег до 10 мин	15.05	
101	Прыжок в длину на результат. Развитие прыгучести.	Бег до 10 мин	18.05	
102	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Бег до 10 мин	20.05	
103	Подведение итогов года. Чествование спортсменов класса.	Бег до 10 мин	22.05	
104	Резервный урок		25.05	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
105	Резервный урок		27.05	