МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:
Зам. дир. по УВР _____ / Лобанова Т.П.

Утверждаю:
Директор школы _____ / Савичев Ю.В.
Приказ № *81* от *29.08. 2019 г.*

Рассмотрено на заседании
педсовета № *12* от *29 августа 2019 г.*

Учебная рабочая программа
на 2019-2020 учебный год

Физическая культура - 6

Подготовила: *учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна*

Федеральный Государственный Образовательный СТАНДАРТ

П. Первомайский, 2019 – 2020 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры и на основе **учебного плана** школы (протокол № 12 от 29.08.2019)

- - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- - Авторской программы по физической культуре для 5-7 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской.М. «Вентана-Граф»,201
- Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.: ил.

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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;

« 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, старшими и младшими 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 поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»
6 класс

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 6 КЛАССЕ

Название раздела	**Количество часов в год**
Знания о физической культуре	4

Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	98
Лёгкая атлетика	28
Гимнастика и акробатика	20
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры:	38
Баскетбол	16
Волейбол	16
ИТОГО:	**102**

4. Календарно-тематическое планирование курса для 6 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
		I четверть 24 часа				
1	1	**Вводный инструктаж**. История физической культуры.	Вводный инструктаж. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Комплекс упражнений №1	**3.09**	
		Легкая атлетика 14 часов				
2	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №1	**6.09**	
3	2	Бег с ускорением от 30 до 50м. Учет 30 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Комплекс упражнений №1	**9.09**	
4	3	Скоростной бег до 50 м.	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Комплекс упражнений №1	**10.09**	
5	4	Бег на результат 60 м. Учет.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Комплекс упражнений №1	**13.09**	

6	5	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Комплекс упражнений №1	**16.09**	
7	6	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №1	**17.09**	
8	7	Бег 1000 м. **Учет.**	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №1	**20.09**	
9	8	Челночный бег 3*10м. **Учет**.	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №1	**23.09**	
10	9	Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности. Учет.	Применяют прыжковые упр. для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс упражнений №1	**24.09**	
11	10	Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений №1	**27.09**	
12	11	Прыжки через скакалку. Учет.		Комплекс упражнений №1	**30.09**	
13	12	Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со	Комплекс упражнений №1	**1.10**	

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.			
14	13	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Описывают технику выполнения метательных упр. осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. Применяют метательные упр. для развития соответствующих физических способностей.	Комплекс упражнений №1	**4.10**	
15	14	Метание малого мяча на заднее расстояние на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние .Учет.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. Применяют метательные упр. для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №1	**7.10**	
Волейбол 16 часов						
16	1	**Волейбол**. Инструктаж по ТБ. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Комплекс упражнений №2	**8.10**	
17	2	Прием мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №2	**11.10**	

18	3	Прием мяча двумя руками снизу.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №2	**14.10**	
19	4	**Волейбол.** Комбинация из освоенных элементов: прием передача, удар.	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений №2	**15.10**	
20	5	Дальнейшее закрепление технике и продолжение развития координационных способностей.		Комплекс упражнений №2	**18.10**	
21	6	Передачи меча сверху и снизу в парах, через сетку.	СПУ. Совершенствование приемов мяча. Эстафета с мячами.	Комплекс упражнений №2	**21.10**	
22	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №2	**22.10**	
23	8	Верхняя прямая подача.	ОРУ.СПУ. Обучение верхней прямой подаче. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Комплекс упражнений №2	**25.10**	
24	9	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		Комплекс упражнений №2	**26.10**	
	II четверть 24 час					

25	10	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №2	**4.11**	
26	11	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений №2	**5.11**	
27	12	Волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ. Волейбол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений №2	**8.11**	
28	2	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения Олимпийского движения в России (СССР)	Определить цель зарождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Комплекс упражнений №2 Комплекс упражнений №2	**11.11**	
		Гимнастика и акробатика 20 часов				
29	1	**Гимнастика с основами акробатики.** Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте.	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Комплекс упражнений №3	**12.11**	
30	2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Наклоны вперед из положения сидя. Учет.	ОРУ. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учет норматива.	Комплекс упражнений №3	**15.11**	

31	3	Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений №3	**18.11**	
32	4	Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на лопатках.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Совершенствование технике кувырка вперед.	Комплекс упражнений №3	**19.11**	
33	5	Стойка на лопатках. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Учет.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Обучение технике стойки на лопатках. Учет норматива.	Комплекс упражнений №3	**22.11**	
34	6	Стойка на голове (мал.) Мост (дев.)	Ходьба и ее разновидности. Обучение стойке на голове с поддержкой, мост с поддержкой. Подвижная игра «Займи пустое место»	Комплекс упражнений №3	**25.11**	
35	7	Стойка на голове (мал) Мост (дев)	Ходьба и ее разновидности. Совершенствование техники стойки на голове без поддержки, мост из положения стоя.	Комплекс упражнений №3	**26.11**	
36	8	Акробатическая комбинация.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатическую комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений №3	**29.11**	
37	9	Акробатическая комбинация.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатическую комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений №3	**2.12**	
38	10	Ритмическая гимнастика.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Разучивание комбинации с гимнастическими полочками.	Комплекс упражнений №3	**3.12**	
39	11	Ритмическая гимнастика.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Разучивание комбинации с гимнастическими полочками.	Комплекс упражнений №3	**6.12**	
40	12	Ритмическая гимнастика.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Разучивание комбинации с гимнастическими полочками.	Комплекс упражнений №3	**9.12**	
41	13	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на	ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Обучение элементам на брусьях разной высоты. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №3	**10.12**	

		верхней жерди - соскок (девочки)				
42	14	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Совершенствование элементов на брусьях разной высоты. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №3	**13.12**	
43	15	Подтягивание на высокой перекладине (мал) Подтягивание на низкой перекладине (дев) Учет.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Учет норматива.	Комплекс упражнений №3	**16.12**	
44	16	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощи во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Раскрывают значение гимнастических упр для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных занятий.	Комплекс упражнений №3	**17.12**	
45	17	Опорный прыжок.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастическую комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений №3	**20.12**	
46	18	Опорный прыжок.	ОРУ. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь.	Комплекс упражнений №3	**23.12**	
47	19	Лазание по канату в два приема.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс упражнений №3	**24.12**	
48	20	Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет.		Комплекс упражнений №3	**27.12**	
III четверть 30 часов						
Лыжная подготовка 18 часов						

49-50	1-2	**Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременно двухшажный ход.	Инструктаж по технике безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Комплекс упражнений №4	**13.01**	
51	1	Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Росто-весовые показатели. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста.	Комплекс упражнений №5	**17.01**	
52-53	3-4	Попеременно двухшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений №4	**20.01**	
54	13	Волейбол. Подача мяча .	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №5	**24.01**	
55-56	5-6	Одновременный одношажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений №4	**27.01**	
57	14	Групповые упражнения. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №5	**31.01**	

58-59	7-8	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Бег на лыжах 1000м Учет.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений №4	**3.02**	
60	15	Игровые взаимодействия. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №5	**7.02**	
61-62	9-10	Торможение «плугом», «упором».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений №4	**10.02**	
63	16	Волейбол. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №5	**14.02**	
64-65	11-12	Повороты переступанием. Повороты прыжком.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений №4	**17.02**	
66	1	**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Комплекс упражнений №6	**21.02**	

67-68	13-14	Коньковый ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений №4	**24.02**	
69	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений №6	**28.02**	
70-71	15-16	Коньковый ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений №4	**2.03**	
72	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений №6	**6.03**	
73-74	17-18	Бег на лыжах 2000м Учет.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений №4	**9.03**	
75	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**13.03**	

		Максимальное расстояние до корзины 3,60 м				
76	5	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений №6	**16.03**	
77	6	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**17.03**	
78	7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности	Комплекс упражнений №6	**20.03**	
		IV четверть 24 часа				
79	4	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упр для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.	Комплекс упражнений №6	**30.03**	
		Баскетбол 9 часов				
80	8	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**31.03**	
81	9	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещение в		Комплекс упражнений №6	**3.04**	

		стойке, остановка, поворот, ускорение).				
82	10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**6.04**	
83	11	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**7.04**	
84	12	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		Комплекс упражнений №6	**10.04**	
85	13	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Комплекс упражнений №6	**13.04**	
86	14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		Комплекс упражнений №6	**14.04**	

87	15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений №6	**17.04**	
88	16	Баскетбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №6	**20.04**	
		Легкая атлетика 14 часов				
89	1	**Легкая атлетика**. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	СБУ. Совершенствование низкого старта. Понятие стартовый рывок.	Комплекс упражнений №7	**21.04**	
90	2	Бег с ускорением 30м Учет.	СБУ. Бег 30 м учет. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №7	**24.04**	
91	3	Бег на результат 60 м Учет	СБУ. Бег 60 м учет. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №7	**27.04**	
92	4	Бег в равномерном темпе 500м Учет.	СБУ. Бег 500 м учет.	Комплекс упражнений №7	**28.04**	
93	5	Бег 1000 м учет	СБУ. Бег 1000 м учет	Комплекс упражнений №7	**30.04**	
94	6	Бег на выносливость до 10 мин.	СБУ. Бег в медленном темпе до 10 мин. Упр на расслабление.	Комплекс упражнений №7	**4.05**	
95	7	Бег 2000м учет.	СБУ. Бег 2000м учет.	Комплекс упражнений №7	**5.05**	
96	8	Челночный бег 3*10 м Учет	СБУ. Сдача норматива. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №7	**8.05**	

97	9	Прыжок в длину с места. Учет.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Учет	Комплекс упражнений №7	**11.05**	
98	10	Прыжок в высоту.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту перешагиванием.	Комплекс упражнений №7	**12.05**	
99	11	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	Комплекс упражнений №7	**18.05**	
100	12	Прыжки через скакалку. Учет.	Прыжки через скакалку. Учет.	Комплекс упражнений №7	**19.05**	
101	13	Метание малого мяча.	ОРУ. Совершенствование технике метания меча в цель.	Комплекс упражнений №7	**22.05**	
102	14	Оценка физической подготовленности. Метание малого мяча. Учет.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Учет.	Комплекс упражнений №7	**25.05**	

Учебно-методическая литература

1) Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
2) С авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
3) Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.: ил.