***Пояснительная записка. 6 класс***

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной.**

**Базовый**  компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

В работе с учащимися используется дифференцированный подход в соответствии принадлежности учащихся к группе по состоянию здоровья: основной, подготовительной, специальной медицинской.

Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей  программы  рекомендуется уроки  физической   культуры  подразделять на три типа:

               с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники  по   физической   культуре );

               образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

               образовательно-тренировочной направленностью (Уроки  используются для развития   физических  качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики  физической  нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития  физических  качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о  физической  подготовке и  физических  качествах,  физической  нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования  физической  нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков  физической   культуры  носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных  занятий  физическими  упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и  в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их  достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий  физическими  упражнениями.

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**   
Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.  
  
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.  
  
Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.   
Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**   
  
Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.  
  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
  
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
  
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**   
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.   
Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
  
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
  
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Учебная программа по физкультуре призвана решать следующие задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревнований;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса основной школы.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

- особенности развития избранного вида спорта;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60 метров с опорой на руку | 9.2 | 10.2 |
| **Силовые** | Лазание по канату на расстоянии 6 м. с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол – во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах  2 км | 8.50  16.30 | 10.20  21.00 |
| **К координации** | Последовательное выполнение 5 кувырков.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0  12.0 | 14.0  10.0 |

**Тесты уровня физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **уровень** | | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м.** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **6.3**  **6,0**  **5,9**  **5,8**  **5,5** | **6,1-5,5**  **5,8-5,4**  **5,6-5,2**  **5,5-5,1**  **5,3-4,9** | **5,0**  **4,9**  **4,8**  **4,7**  **4,5** | **6,4**  **6,3**  **6,2**  **6,1**  **6,0** | **6,3-5,7**  **6,2-5,5**  **6,0-5,4**  **5,9-5,4**  **5,8-5,3** | | **5,1**  **5,0**  **5,0**  **4,9**  **4,9** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег 3 \*10 м.** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **9,7**  **9,3**  **9,3**  **9,0**  **8,6** | **9,3-8,8**  **9,0-8,6**  **9,0-8,6**  **8,7-8,3**  **8,4-8,0** | **8,5**  **8,3**  **8,3**  **8,0**  **7,7** | **10,1**  **10,0**  **10,0**  **9,9**  **9,7** | **9,7-9,3**  **9,6-9,1**  **9,5-9,0**  **9,4-9,0**  **9,3-8,8** | | **8,9**  **8,8**  **8,7**  **8,6**  **8,5** |
| **3** | **Скоростно – силовые** | **Прыжки в длину с места** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **140**  **145**  **150**  **160**  **175** | **160-180**  **165-180**  **170-190**  **180-195**  **190-205** | **195**  **200**  **205**  **210**  **220** | **130**  **135**  **140**  **145**  **155** | **150-175**  **155-175**  **160-180**  **160-180**  **165-185** | | **185**  **190**  **200**  **200**  **205** |
| **4** | **выносливость** | **6 – минутный бег** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **900**  **950**  **1000**  **1050**  **1100** | **1000-1100**  **1100-1200**  **1150-1250**  **1200-1300**  **1250-1350** | **1300**  **1350**  **1400**  **1450**  **1500** | **700**  **750**  **800**  **850**  **900** | **850-1000**  **900-1050**  **950-1100**  **1000-1150**  **1050-1200** | | **1100**  **1150**  **1200**  **1250**  **1300** |

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного** | **6 класс** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | **18** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | **21** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | **18** |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| **2.1** | Связанный с региональными и национальными особенностями | **15** |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала на учебный год в 6 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **6 класс** |
| **Основы знаний** | **в процессе урока** |
| **Спортивные игры** | **31** |
| **Гимнастика** | **21** |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |

**Вариативная часть по усмотрению учителя распределена на все виды учебной программы.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

**1 четверть: лёгкая атлетика – 12 часов**

**спортивные игры – 15 часов**

**2 четверть: гимнастика – 21 час**

**3 четверть: лыжная подготовка – 24 часа**

**спортивные игры – 6 часов**

**4 четверть: лёгкая атлетика – 14 часов**

**спортивные игры – 10 часов**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Учебный материал** | **ЦОР** | **Рекомендуемое домашнее задание** |
| Урок № 1 | Инструктаж по Т Б при зан. л/а . Низкий старт и стартовый разгон. Спринт. *Влияние Л/А упр. на основные системы организма* | Презентация по теме: «Королева спорта» | Стр. 6 – 8 |
| Урок № 2 | *Первая помощь при травмах. Н*изкый старт и стартовый разгон. Бег 30 м на скорость. Бег в медленном темпе до5 мин. |  | *Стр. 45* |
| Урок № 3 | Эстафетный бег. Бег из различных И.П. с ускорением максимальной скоростью. *Подача команд в спринте.* Прыжки и многоскоки. |  | Стр.69 |
| Урок № 4 | Ээстафетного бега. Прыжок в длину с места на рез. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. |  | Стр. 73 |
| Урок № 5 | *Правила соревнований в беге, прыжках и метании.* Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 Х 10 м. Элементы релаксации и аутотренинга. |  | *Стр.66* |
| Урок № 6 | Ттехники метания малого мяча на дальность и в цель. Прыжки в длину с места – разновидности многоскоков. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 7 | Метание мяча на технику и результат. Многоскоки. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до15 мин. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок № 8 | ОРУ в парах на сопротивление. *Название разучиваемых упр. и правила построения разминки.*  Игры – разновидности эстафет. Бег 1000м на результат. |  | Повторить правила построения разминки. |
| Урок № 9 | Техника прыжков в длину с разбега 6 – 7 шагов. Преодоление полосы препятствий. |  | Стр. 70 |
| Урок № 10 | Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок № 11 | Техника прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 12 | Прыжки в длину с разбега – результат. Подвижные игры. |  | Бег в медленном темпе до10 минут |
| Урок № 13 | Основы ТБ при занятиях баскетболом в сп. зале. *Основные правила игры*. Эстафеты с мячами. Техника ловли и передачи мяча на месте. |  | Повторить основные правила игры в баскетбол. |
| Урок № 14 | *Терминология, правила и место проведения игр по баскетболу* .Перемещения в разл. И.П., остановки в два шага и прыжком. |  | *Стр.125* |
| Урок № 15 | *Правила личной гигиены при занятиях спортом.* Повороты без мяча и с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | *Стр. 24* |
| Урок № 16 | ОРУ со скакалками. Техника пройденных элементов. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 17 | Учет техники выполнения передач мяча в парах и тройках . Учебная игра по правилам мини-баскетбола*. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* |  | Выполнять простейшие упражнения с малыми мячами. |
| Урок № 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) *правила судейства при подсчете очков*. Применение элементов в учебной игре. |  | Стр. 126 |
| Урок № 19 | *Основы тактики свободного нападения*. Нападение быстрым прорывом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 20 | Двухсторонняя игра с заданием на освоение индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча). |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 21 | *Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием*. Двухсторонняя игра. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 22 | Элементы баскетбола в учебной игре. Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Позиционное нападение *Правила игры.* |  | Повторить правила игры. |
| Урок № 23 | Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Передача мяча от плеча в движении. Остановка в два шага. Учебная игра. Подвижная игра «Охотники и утки». |  | Подготовить презентацию по правилам игры в баскетбол (по желании) |
| Урок № 24 | Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Передача мяча от плеча в движении. Остановка в два шага. Учебная игра. Подвижная игра « Перестрелка». |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 25 | Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Игра « Перестрелка». |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 26 | Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Игра « Охотники и утки». |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 27 | Учебная игра в мини – баскетбол. Проверка домашнего задания. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 28 | *Правила и инструктаж по ТБ при работе на гимнастических снарядах*. *Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.* Д – упр. в равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр. в акробатике | *Презентация по теме: «Акробатика»* | *Повторить правила т.б. при работе на гимнастических снарядах.* |
| Урок № 29 | *Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений.*  Строевые упр.: смыкание и размыкание на месте. Совер. элементов на снарядах |  | *Стр. 43* |
| Урок № 30 | Сочетание различных положений рук, ног и туловища, простые связки ОРУ в парах. Учет: М – лазание по канату Д – сед углом на бревне. Акробатика. |  | Стр 84 |
| Урок № 31 | ОРУ со скакалкой. Составление комбинации акробатике. М – лазание по канату без помощи ног. Д - упр. на развитие мышц брюшного пресса |  | Составить комбинацию по акробатике (5 – 6 элементов) |
| Урок № 32 | Контроль отдельных элементов в акробатике. Упр. на брусьях (висы и упоры). Опорный прыжок «Ноги врозь» *значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .* Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата. |  | Стр. 119 |
| Урок № 33 | КОРУ с гимнастической палкой – Д и гантелями - М. Контроль акробатической комбинации. Комбинация на брусьях. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 34 | ОРУ с гимн. палкой и гантелями. С*пособы и приемы страховки и самостраховки*. Упр. на брусьях. Техника опорного прыжка. |  | Повторить способы страховки и самостраховки. |
| Урок № 35 | Строевые упражнения, ОРУ с предметами. Комбинации на снарядах. Висы и упоры. Техники опорного прыжка. |  | Стр.119 |
| Урок № 36 | Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. М – упр.на перекладине. Д- упр.в равновесии.Техника опорных прыжков. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 37 | *Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим.*  Зачет по основным видам упр.на снарядах. |  | *Стр. 24* |
| Урок № 38 | *Правила соревнований по основным видам гимнастики*. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах организма |  | Подготовить презентацию по правилам в гимнастике |
| Урок № 39 | ОРУ с мячами. Упражнения в парах, тройках в акробатике. Подвижные игры с элементами гимн. упр. развитие гибкости в суставах. |  | Стр.50 |
| Урок № 40 | *Физические качества.* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Основы круговой тренировки. |  | *Стр.53* |
| Урок № 41 | *Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.* Подвижные игры |  | *Стр. 18* |
| Урок № 42 | Строевые упражнения. Висы: вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног(м,д) Подтягивание в висе (м); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием ( м.д), в висе на перекладине размахивание изгибами (м); подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (д). На н. п. вис согнувшись, вис прогнувшись верхом, вис завесом двумя прогнувшись. Игра  « Через препятствия». |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 43 | Строевые упражнения. Висы: вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног(м,д) Подтягивание в висе (м); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием ( м.д), в висе на перекладине размахивание изгибами (м); подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (д). На н. п. вис согнувшись, вис прогнувшись верхом, вис завесом двумя прогнувшись. Игра « Сохрани равновесие». |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 44 | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Повторить висы. Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на н.ж (д). на н.п. – мальчики. упор прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) в соскок с поворотом налево (направо). Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (м); в упоре на низких параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием. Подвижные игры. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 45 | Строевые упражнения. Повторение изученных висов и упоров. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90\*, из упора сзади взмахом ногами вперёд; тоже с поворотом на 90\*, из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперёд соскок углом через снаряд, тоже с поворотом на 90\* лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперёд соскок углом через обе жерди; тоже с поворотом на 90\*. Подвижные эстафеты. |  | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |
| Урок № 46 | Строевые упражнения. Техника висов, упоров, соскоков. Игра « Неуловимая верёвка». |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 47 | Строевые упражнения. Гимнастический марафон. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 48 | Проверка домашнего задания. Подвижные игры по выбору учеников. |  | Подготовиться к урокам лыжной подготовки. |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 49 | Правила ТБ при зан. на лыжах. *Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме, одежде и обуви лыжника.* Ттехника лыжных ходов изученных ранее. | Презента  ция «Лыжные ходы» | Повторить т.б. при занятиях лыжной подготовкой. |
| Урок № 50 | *Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. Переноска лыжного инвентаря*. Техника лыжных ходов по дистанции. |  | *Равномерное прохождение дистанции до 2 км.* |
| Урок № 51 | Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Кто дальше». |  | *Равномерное прохождение дистанции до 2 км.* |
| Урок № 52 | Техника одновременных ходов. Различие основного и стартового вариантов. Преодоление пологих подъемов «елочкой» и спусков в основной стойке. |  | Стр. 135. |
| Урок № 53 | *Оказание первой помощи при травмах. Т*ехника выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнинных участках. |  | *стр 45.* |
| Урок № 54 | Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Техника преодоления подъемов и спусков. |  | Повторить спуски и подъёмы. |
| Урок № 55 | Техника всех изученных ходов Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени. |  | *Равномерное прохождение дистанции до 2 км.* |
| Урок № 56 | Преодоление дистанции 2км на результат. Основы горнолыжной техники.  Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей палок. |  | Повторить спуски и подъёмы. |
| Урок № 57 | Игра «снежный биатлон» по дистанции 1км. *Основы истории возникновения олимпийского движения и отечественного спорта. Развитие лыжного спорта в ОУ.* |  | Стр. 4 – 6 |
| Урок № 58 | Техника лыжных ходов по дистанции 3 км. Основы горнолыжной техники – зачет. |  | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |
| Урок № 59 | *Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам.* Преодоление дистанции 3 км.в равномерном темпе. |  | *Составить презентацию по правилам соревнований по лыжным гонкам.* |
| Урок № 60 | Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Торможение и поворот упором. |  | Стр 136 |
| Урок № 61 | Подвижные игры на лыжах с использованием дополнительного инвентаря. |  | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |
| Урок № 62 | Техника элементов лыжных ходов по дистанции 3.5 км |  | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |
| Урок № 63 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-мальчики, 2км - девочки на результат. Игры по выбору |  | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |
| Урок № 64 | Строевые и порядковые упражнения. Подвижная игра « Лабиринт». Торможение упором и плугом. Игра « Маршевые салки». |  | Повторить тенику изученных лыжных ходов. |
| Урок № 65 | Строевые и порядковые упражнения. Применение изученных прёмов при передвижении на лыжах по дистанции от 2 до 3км. Подвижная игра « Кто быстрее». |  | Свободное катание на лыжах. |
| Урок №66 | Строевые и порядковые упражнения. Подъёмы и спуски со склонов. Прохождение дистанции до 3 км. Игра « Вызов номеров». |  | Повторить спуски и подъёмы. |
| Урок №67 | Техника спусков, подъёмов торможения и поворотов. Передвижение по пересечённой местности. Игра « Кто за 10 шагов проскользит дальше?», « Два дома». |  | Свободное катание на лыжах. |
| Урок №68 | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 3 км. Игра « Быстрый лыжник». |  | Свободное катание на лыжах. |
| Урок №69 | Контроль техники спусков. Техника подъёмов, торможения и поворотов. Игра « Гонка с палками и без палок». |  | Повторить спуски и подъёмы. |
| Урок №70 | Прохождение дистанции до 3 км. Игры «Спуск с горы», « Лыжный поезд». |  | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |
| Урок №71 | Игры « Гонки с гандикапом», « Трудная дорога». |  | Свободное катание на лыжах. |
| Урок №72 | Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов. |  | Свободное катание на лыжах. |
| Урок № 73 | Правила по ТБ при занятиях спортивными играми. *Правила игры в баскетбол.* *Правила судейства.* Передачи мяча в парах в движении |  | Повторить правила игры в баскетбол. |
| Урок № 74 | *Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием*. Бросок по кольцу после ведения. |  | *Стр. 11 – 12* |
| Урок № 75 | Техника и *тактических действий игроков* в баскетболе. Учебная игра |  | Выполнять простейшие упражнения с малыми мячами. |
| Урок № 76 | Учебная игра в мини-баскетбол с соблюдением *основных правил и жестов судьи*. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 77 | Учебная игра в мини – баскетбол. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 78 | Учебная игра в мини – баскетбол. |  | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |
| Урок № 79 | Проверка домашнего задания. Итоги четверти. Игры по выбору учеников. |  | Выполнять комплексы утренней гимнастики. |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 80 | Инструктаж и правила т\б при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, передачи двумя руками сверху на месте, над собой. Подвижные игры с мячом. | Презентация по теме: «Играем в волейбол» | Повторить правила по т.б. при занятиях спорт. Играми. |
| Урок № 81 | *Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.* Стойка игрока, перемещение в ней. Техника передачи двумя руками сверху. Техника нижней прямой подачи. Подвижные игры с мячом. |  | *Составить презентацию по правилам игры в волейбол (по желанию)* |
| Урок № 82 | *Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.* Стойка игрока, перемещение в ней. Техника передачи двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячом. |  | *Повторить основные правила игры в волейбол.* |
| Урок № 83 | *Правила игры в волейбол.* Передача двумя руками сверху – оценка. Нижняя прямая подача мяча. Нападающего удара после подбрасывания (техника). Подвижные игры. |  | *Стр. 127* |
| Урок № 84 | Нижняя прямая подача мяча – оценка.Техника выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. |  | Стр. 97 |
| Урок № 85 | Комбинации из изученных элементов: приём, передачи, подача. Техника выполнения прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол. |  | Стр. 143 |
| Урок № 86 | Прямой нападающий удар после подбрасывания – оценка. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. |  | Стр. 143 |
| Урок № 87 | Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Простейшие приёмы самомассажа. |  | Повторить простейшие приёмы самомассажа. |
| Урок № 88 | Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Тактика свободного нападения. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 89 | Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Тактика свободного нападения. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 90 | Правила ТБ при зан. л/а КОРУ с гимн скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы: отталкивания. Подбор разбега. |  | Стр. 72 |
| Урок № 91 | Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами |  | Стр. 72 |
| Урок № 92 | Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Барьерный бег |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 93 | Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на результат. Барьерный бег. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 94 | Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений. Старты из разл. и.п. стартовый разгон. КОРУ в движении. Футбол: стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу. |  | Стр. 132 |
| Урок № 95 | Техника прыжка в длину, разновидности многоскоков. Ускорения на 30, 60м Футбол: стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. |  | Стр 70 |
| Урок № 96 | КОРУ без предметов. Техника прыжка в длину. Футбол: удары по мячу, остановка мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Игра в мини – футбол. |  | Стр 72 |
| Урок № 97 | *Организация и проведение соревнований по Л/А*. *правила соревнований по видам.*  Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Футбол: удары по мячу, остановка мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Игра в мини – футбол. Техника прыжка в длину. |  | *Стр. 66* |
| Урок № 98 | КОРУ в парах, парные эстафеты. Челночный бег 3 \* 10м. Техника метания мяча в вертикальную цель. Игра в футбол. |  | Стр. 132 |
| Урок № 99 | Метание мяча на дальность на результат. Эстафетный бег с преодолением препятствий на 1000м. подвижные игры. *Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.* |  | Стр. 136 |
| Урок № 100 | Контроль бега на 1000м на результат. *Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных возможностей*. *Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.* Подвижные игры. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок №101 | *Правила соревнований по плаванию и определение победителей* . Подвижные игры по выбору учеников. |  | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |
| Урок № 102 | Урок – соревнования по лёгкой атлетике. |  | Выполнять комплексы утренней гимнастики, играть. |