

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Константинова И.В.  
31 мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.Х. / /  
Приказ № 19/1  
31 мая 2023г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

**6 класс**

*3 часа в неделю, 102 часа в год*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре

представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**Тематическое планирование (содержание предмета, курса).**

Содержание курса.	Тематическое планирование (общее количество часов по разделу, кол-во часов по теме)	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика (21ч.)</b>		
<p>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике, специальные беговые упражнения, бег с ускорением, круговая тренировка, прыжки в длину с места и с разбега, эстафета, спринтерский бег, бег на средние дистанции. Олимпийские игры современности, Пьер де Кубертен</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение физической культурой. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением. Круговая тренировка. Олимпийские игры древности.</li> <li>2. Спринтерский бег. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Пьер де Кубертен.</li> <li>3.СБУ. СУ. Бег с ускорением. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места-контроль на результат.</li> <li>4. Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров. Круговая тренировка. Спринтерский бег 30 м-контроль на результат</li> <li>5.Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ.УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 м. Высокий старт. Контроль на технику.</li> <li>6.Спринтерский бег. ОРУ. Бег с ускорением. Олимпийское движение.</li> <li>7.Спринтерский бег ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением по 20-40 м., встречная эстафета. Передача эстафеты-контроль на технику.</li> <li>8. Прыжки. Равномерный бег. СУ.УСР, Прыжки в длину с 5-7 метров разбега. Гладкий бег. 600 м. дев., 800 м. мал.-контроль на результат.</li> <li>9.Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через 2 или 4 шага, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой, прыжки с места, с разбега.</li> <li>10. Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2-4 шага. Прыжки на месте, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.</li> <li>11.Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега- контроль на результат.</li> <li>12. Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в</li> </ol>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>пространстве в строевых упражнениях.</p> <p>13. Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3X10 м.</p> <p>14. УСР. СУ. . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег на 1000 м.- контроль на результат.</p> <p>15. Броски и толчки набитых мячей. Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>16. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.</p> <p>17. Равномерный бег. Метание малого мяча с 5 метров. Метание мяча с разбега на дальность-контроль на результат.</p> <p>18. Метание в горизонтальную цель. Метание мяча в цель-контроль на результат.</p> <p>19. Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением препятствий. Круговая тренировка.</p> <p>20. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Круговая тренировка.</p> <p>21. Бег по пересечённой местности преодоление препятствий. Бег 2000 м.-без учёта времени. Итоговое повторение.</p>	
<b>Волейбол (9 ч.)</b>		
<p>Техника безопасности на уроках, ошибки во время игры, управление своими эмоциями, оказание первой помощи, подбор одежды, обуви, активный отдых. Физическая подготовка человека, здоровье человека, физическая нагрузка. Двигательная активность, движение в жизни человека</p>	<p>1. ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>2. Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Верхняя передача мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с.- контроль на результат.</p> <p>3. Волейбол. Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.</p> <p>4. Приём снизу. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передача мяча двумя руками сверху-контроль на технику.</p> <p>5. Техника выполнения приёма снизу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - контроль на результат.</p> <p>6. Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол». Круговая тренировка.</p> <p>7. Нижняя прямая подача мяча. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Приём мяча снизу-контроль на технику.</p> <p>8. Приём и передача мяча. Подача мяча. Укрепление всех групп</p>	<p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>



	<p>мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> <p>9. Разучивание техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи. Круговая тренировка.</p>	
<b>Гимнастика (18ч.)</b>		
<p>Акробатические упражнения и комбинации, техника безопасности, оказание первой помощи. Упражнения ритмической гимнастики, комплекс упражнений, музыкальное сопровождение. Строевые команды, строевые приёмы. Гармоничное развитие человека, физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка, профессиональное занятие спортом. Здоровье, здоровый образ жизни, стресс. Режим дня, планирование дня, комплекс физических упражнений. Закаливание организма, гигиенические требования. Массаж, приёмы массажа. Баня, разновидности бань, правила поведения в бане. Доврачебная помощь.</p>	<p>1. Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.</p> <p>2. Строевые упражнения. Ритмика. ОРУ без предметов на месте.</p> <p>3. Строевые упражнения. Ритмика.</p> <p>4. Строевые упражнения. подтягивание из положения лёжа. Развитие силовых способностей. Контроль на технику.</p> <p>5. Метание набивного мяча из-за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание, отжимание.</p> <p>6. СБУ. ОРУ в движении. Челночный бег. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки на скамейке.</p> <p>7. Метание набивного мяча из-за головы. Отжимание. Метание набивного мяча-контроль на результат.</p> <p>8. Развитие гибкости. ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперёд из положение стоя (Тест на гибкость)-контроль на результат.</p> <p>9. Акробатика СБУ. СУ. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.</p> <p>10. Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.</p> <p>11. Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад-контроль на технику. Стойка на лопатках-комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.</p> <p>12. Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках- комбинация элементов. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация – контроль на технику.</p> <p>13. СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.</p> <p>14. СУ. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

	<p>способностей. Развитие координационных способностей.</p> <p>15. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.</p> <p>16. ОРУ с предметами на месте. Комбинация из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через скамейку.</p> <p>17. Развитие силовых способностей. Подтягивание, отжимание. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа-контроль на результат.</p> <p>18. Развитие силовых способностей. Подтягивание. Круговая тренировка.</p>	
<b>Лыжная подготовка (18ч.)</b>		
<p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, контроль физической нагрузки, пульс, частота сердечных сокращений, оказание первой помощи. Правила безопасности, подбор, одежды, обуви, лыж, оказание первой помощи, активный отдых. Самоконтроль. Самочувствие человека. Подвижная перемена. Самостоятельные занятия. Температура. Погодные условия. Дневник самонаблюдения</p>	<p>1. Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный и двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток вокруг носков.</p> <p>2. Освоение техники ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км.</p> <p>3. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков-контроль на технику.</p> <p>4. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход-контроль на технику. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.</p> <p>5. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой»-контроль на технику. Передвижение по дистанции 1,5 км.</p> <p>6. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции 1,5 км.</p> <p>7. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1,5 км. Спуск в основной стойке-контроль на технику.</p> <p>8. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный</p>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с</p>

	<p>ход. Торможение «плугом».</p> <p>9. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Закрепление одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом».</p> <p>10. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход-контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.</p> <p>11. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»-контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.</p> <p>12. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Бег на лыжах 1 км- контроль на результат.</p> <p>13. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Эстафеты.</p> <p>14. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты в движении. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.</p> <p>15. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении- контроль на технику. Игры на лыжах.</p> <p>16. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием в движении «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км- контроль на результат.</p> <p>17. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъёмов. Игры, эстафеты.</p> <p>18. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «полуёлочкой».</p> <p>Торможение «плугом». Дистанция - 1 км.</p>	<p>различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>
<b>Гимнастика (13 часов)</b>		
<p>Комплекс упражнений для утренней зарядки, подвижная перемена.</p>	<p>1. Строевые упражнения. Закаливание организма, гигиенические требования.</p> <p>2. Строевые упражнения. Личность человека, физическая культура.</p>	<p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>

	<p>3. Строевые упражнения. Самостоятельная форма занятий.</p> <p>4. Строевые упражнения. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>5. Строевые упражнения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>6. Строевые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>7. Строевые упражнения. Индивидуальный комплекс для утренней зарядки.</p> <p>8. Кувырок вперёд и кувырок назад.</p> <p>9. Стойка на лопатках. Стойка на руках.</p> <p>10. Закрепление ранее изученных гимнастических элементов. Контроль на технику.</p> <p>11. Развитие силовых способностей. Подтягивание, отжимание. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа- контроль на результат.</p> <p>12. Поднятие туловища их положения лёжа за 60 сек.. Контроль на результат.</p> <p>13. Прыжки через скакалку. Контроль на технику и контроль на результат.</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
<b>Волейбол (4 ч.)</b>		
<p>Техника безопасности на уроках, ошибки во время игры, управление своими эмоциями, оказание первой помощи, подбор одежды, обуви, активный отдых.</p>	<p>1. Волейбол. ТБ. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

	<p>2. Волейбол. Приём и передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча-контроль на технику.</p> <p>3. Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар-контроль на технику. Круговая тренировка Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> <p>4. Волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по баскетболу.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
<b>Баскетбол (10 часов)</b>		
Самостоятельные занятия физической подготовкой,	1. Баскетбол. ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	<b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические

<p>развитие физических качеств, индивидуальные особенности человека.</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Ходьба, бег, досуг, режим нагрузки на организм. Самонаблюдение, самоконтроль, физическое развитие, возраст человека, пульс. Физические качества, дневник самоконтроля, физкультурно-физическая деятельность. Физические качества, дневник самоконтроля, физкультурно-физическая деятельность.</p> <p>Движение, виды движений, ошибки во время занятий физкультурой. Состояние здоровья, резервные возможности человека.</p>	<p>Повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p> <p>2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>3. Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока-контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>4. Баскетбол. Сочетание приёмов. Ловля и передача мяча-контроль на технику.</p> <p>5. Ловля мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p>6. Сочетание приёмов: ловля мяча-передача-ловля в движении-бросок мяча в корзину.</p> <p>7. Ловля мяча двумя руками на месте-ведение мяча-бросок по кольцу. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p>8. Сочетание приёмов: ловля мяча на месте-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа-контроль на результат.</p> <p>9. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.</p> <p>10. Ловля мяча-ведение-бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.</p>	<p>упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
--	---	--

#### Легкая атлетика (9ч.)

<p>Бег, физические качества, индивидуальный режим, пульс, частота сердечных сокращений. Прыжковые упражнения, физическая нагрузка, пульс, формы занятий физической нагрузкой, первая помощь. Способы метания малого мяча, физическая нагрузка,</p>	<p>1. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места-контроль на результат.</p> <p>2. Спринтерский бег. Старты из различных положений. Бег на месте (15-20 сек. 3-4 серии.). Прыжки на одной ноге.</p> <p>3. Спринтерский бег на дистанцию 60 метров. Круговая тренировка. Спринтерский бег 30 м.-контроль на результат.</p> <p>4. Спринтерский бег Высокий старт и скоростной бег до 60 м. Спринтерский бег 60 м.-контроль на результат.</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для</p>
--	--	---

<p>пульс, частота сердечных сокращений, правила безопасности на уроках. Прикладная физическая подготовка, контроль физической нагрузкой, техника безопасности, развитие физических качеств. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, прикладные упражнения. Нормативы физической подготовки, планирование. Самостоятельные занятия по футболу, планирование, нормативы, первая помощь</p>	<p>5. Спринтерский бег на дистанцию 20-40 м., встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты-контроль на технику.  6. Прыжки Приёмы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега. 6-минутный бег-контроль на результат.  7. Прыжки. Прыжок через 2-4 шага. Прыжок в длину с разбега-контроль на результат.  8. Прыжки через препятствия. Метание малого мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега-контроль на результат.  9. Метание. Бег по пересечённой местности. Круговая тренировка. Метание малого мяча с разбега на дальность-контроль на результат.</p>	<p>развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку.  <b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. <b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
---	--	---

### Учебно-методическое обеспечение

- 1.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры », А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
- 5.«Подвижные игры », А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 6.«Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008
- 7.Физическая культура. 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.

#### Интернет – ресурсы:

1. Википедия – свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.-
3. <http://school-collection.edu.ru>
4. Фестиваль педагогических идей.- <http://festival.1september.ru>
5. Педагогическое сообщество.- <http://pedsovet.su>
6. Профессиональное сообщество педагогов. Методисты. - [http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya\\_shkola](http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya_shkola)
7. <http://fizkultura-na5.ru/programmyi/programmyi-po-fizicheskoy-kulture/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-5-klass.html>
- 8.

9. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>  
 10. [http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja\\_programma\\_po\\_fk\\_fgos2\\_1/1-1-0-30](http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_po_fk_fgos2_1/1-1-0-30)

### Календарно–тематическое планирование.

№	Тема урока
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</i>
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подготовка к сдаче норм ГТО.
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Прыжок в длину с места – контроль на результат.</b>
4	Спринтерский бег. <i>Упражнения специальной разминки (УСР).</i> Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Спринтерский бег 30м – контроль на результат.</b>
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Высокий старт – контроль на технику</b>
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.. метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Спринтерский бег 60м – контроль на результат.</b>
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>
8	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Бег контроль на результат.</b>
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.
10	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.</b>
14	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Бег 1000м – контроль на</b>



	<b>результат</b>
15	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
17	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</b>
18	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. <b>Метание мяча в цель – контроль на результат.</b>
19	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.
21	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. <b>Бег 2000м – без учета времени</b> Подготовка к сдаче норм ГТО. Итоговое повторение.
22	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
23	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Верхняя передача мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с.- контроль на результат.
24	Волейбол. Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.
25	Приём снизу. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Передача мяча двумя руками сверху-контроль на технику.
26	Техника выполнения приёма снизу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - контроль на результат.
27	.Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол». Круговая тренировка.
28	Нижняя прямая подача мяча. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Приём мяча снизу- контроль на технику.
29	Приём и передача мяча. Подача мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
30	Разучивание техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи. Круговая тренировка.
31	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.
32	Строевые упражнения. Ритмика. ОРУ без предметов на месте.
33	Строевые упражнения. Ритмика.
34	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
35	Метание набивного мяча из-за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание, отжимание.
36	СБУ. ОРУ в движении. Челночный бег. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки на скамейке.

37	Метание набивного мяча из-за головы. Отжимание. Метание набивного мяча-контроль на результат.
38	Развитие гибкости. ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперёд из положение стоя (Тест на гибкость)-контроль на результат.
39	Акробатика СБУ. СУ. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.
40	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.
41	Акробатика. СБУ.СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад-контроль на технику. Стойка на лопатках-комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.
42	Акробатика. СБУ.СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках- комбинация элементов. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация – контроль на технику.
43	СБУ.СУ. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.
44	СУ. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.
45	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.
46	ОРУ с предметами на месте. Комбинация из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через скамейку.
47	Развитие силовых способностей. Подтягивание, отжимание. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа- контроль на результат.
48	Развитие силовых способностей. Подтягивание. Круговая тренировка.
49	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный и двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток
50	Освоение техники ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км.
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков-контроль на технику.
52	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход-контроль на технику. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.
53	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой»-контроль на технику. Передвижение по дистанции 1,5 км Подготовка к сдаче норм ГТО.
54	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции 1,5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1,5 км. Спуск в основной стойке-контроль на технику. Подготовка к сдаче норм ГТО.
56	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Подготовка к сдаче норм ГТО.
57	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Закрепление одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Подготовка к сдаче норм ГТО.
58	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход-контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.

59	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»-контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.
60	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Бег на лыжах 1 км- контроль на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.
61	. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО.
62	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты в движении. Передвижение на лыжах до 2 км. Сдача норм ГТО.
63	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении- контроль на технику. Игры на лыжах. Сдача норм ГТО.
64	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием в движении «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км- контроль на результат.
65	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъёмов. Игры, эстафеты.
66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1 км.
67	Строевые упражнения. Закаливание организма, гигиенические требования.
68	Строевые упражнения. Личность человека, физическая культура.
69	Строевые упражнения. Самостоятельная форма занятий.
70	Строевые упражнения. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
71	Строевые упражнения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
72	Строевые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой
73	Строевые упражнения. Индивидуальный комплекс для утренней зарядки.
74	Кувырок вперёд и кувырок назад.
75	Стойка на лопатках. Стойка на руках.
76	Закрепление ранее изученных гимнастических элементов. Контроль на технику.
77	Развитие силовых способностей. Подтягивание, отжимание. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа- контроль на результат.
78	Поднятие туловища их положения лёжа за 60 сек.. Контроль на результат.
79	Прыжки через скакалку. Контроль на технику и контроль на результат.
80	Волейбол. ТБ. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
81	Волейбол. Приём и передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча-контроль на технику.
82	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар-контроль на технику. Круговая тренировка Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
83	Волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
84	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.

	Правила игры в баскетбол.
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
86	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока-контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
87	Баскетбол. Сочетание приёмов. Ловля и передача мяча-контроль на технику
88	Ловля мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
89	Сочетание приёмов: ловля мяча-передача-ловля в движении-бросок мяча в корзину.
90	Ловля мяча двумя руками на месте-ведение мяча-бросок по кольцу. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
91	Сочетание приёмов: ловля мяча на месте-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа- контроль на результат.
92	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.
93	Ловля мяча-ведение-бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.
94	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места-контроль на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.
95	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Бег на месте (15-20 сек. 3-4 серии.). Прыжки на одной ноге. Подготовка к сдаче норм ГТО.
96	Спринтерский бег на дистанцию 60 метров. Круговая тренировка. Спринтерский бег 30 м.-контроль на результат. Сдача норм ГТО.
97	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 60 м. Спринтерский бег 60 м.-контроль на результат. Сдача норм ГТО.
98	Спринтерский бег на дистанцию 20-40 м., встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты-контроль на технику. Сдача норм ГТО.
99	Прыжки. Приёмы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега. 6-минутный бег-контроль на результат.
100	Прыжки. Прыжок через 2-4 шага. Прыжок в длину с разбега-контроль на результат.
101	Прыжки через препятствия. Метание малого мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега-контроль на результат.
102	Метание. Бег по пересечённой местности. Круговая тренировка. Метание малого мяча с разбега на дальность-контроль на результат.