

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа – интернат № 13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано Утверждаю
Зам. директора по УВР
Т.С. Созонтова
« 22 » августа 2017 г.



Директор

Т.В. Щербакова
2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура
Класс: 6

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № _____

От « 22 » августа 2017 г.

Руководитель МО

И.В. Машкова

г. Екатеринбург
2017-2018

Рабочая программа по физической культуре

для 6 класса.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год. Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд.2-е. - Волгоград : Учитель, 2013

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2010.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

УМК обучающегося: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5 классов. Москва «Просвещение» 2006.

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 5 – 11 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: 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. Личности, готовой у учащихся основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Коньки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри

разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Коньки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания,

но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно 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. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в средней школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных и спортивных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на учебный год - 95

Общее количество учебных часов на I семестр - 28

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей..

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
|-----------------------------------|-----------------|------------|--|--------------|--|---|--|------------|
| | По плану | фактически | | | | | | |
| Легкая атлетика - 12 часов | | | | | | | | |
| 1 | 04.09.17 | | Высокий старт. Бег 30 м | 1 | Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | | Комплекс 1 |
| 2 | 04.09.17 | | Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров | 1 | Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» –5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 3 | 05.09..17 | | Низкий старт. Стартовый разгон | 1 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | | Комплекс 1 |
| 4 | 11.09.17 | | Бег на результат 60 метров | | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – | Комплекс 1 |

| | | | | | | | | |
|--|----------|---|--|--|---|---|--|------------|
| | | | | 1 | организма | | «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, | |
| 5 | 11.09.17 | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину способом «согнут ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч | | Комплекс 1 |
| 6 | 12.09.17 | | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | Комплекс 1 |
| 7 | 18.09.17 | | Метание мяча (140 г) на дальность | 1 | Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега | Техника выполнения, метания малого мяча | Комплекс 1 |
| 8 | 18.09.17 | | Бег на средние дистанции. Метание мяча Челночный бег Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Бег с преодолением препятствий. Бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | Комплекс 1 |
| 9 | 19.09.17 | 1 | | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять челночный бег | | | |
| 10 | 25.09.17 | 1 | | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 2000 м в равномерном темпе. Упражнения для развития гибкости. | Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут | | | |
| 11 | 25.09.17 | 1 | | Специальные беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах верх и вперёд. Упражнения для развития силы ног и взрывной силы | | | | |
| 12 | 26.09.17 | 1 | | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-7 шагов разбега. Упражнения для развития взрывной силы. | Уметь метать мяч в заданный коридор | Оценка прыжка в длину с места Оценка метания мяча | | |
| Спортивные игры (баскетбол) – 12часов | | | | | | | | |
| 13 | 02.10.17 | | Стойка и передвижения игрока. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, | | Комплекс 1 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------|--|--|---|---|--|--------------------------------------|------------|
| | | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в баскетбол | выполнять правильно технические действия | | |
| 14 | 02.10.17 | | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. | 1 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 |
| 15 | 03.10.17 | | Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения | 1 | Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, | Оценка техники стойки и передвижения | Комплекс 3 |
| 16 | 16.10.17 | | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча | 1 | Упражнения со скакалкой Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 3 |
| 17 | 16.10.17 | | Броски мяча одной рукой от головы, от плеча | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 3 |
| 18-19 | 17.10.17 23.10.17 | | Действия игроков в защите | 2 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 3 |
| 20-21 | 23.10.17 24.10.17 | | Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча | 2 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места и в прыжке. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 3 |
| 22 | 30.10.17 | | Ведение с изменением направления движения и скорости | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 3 |
| 23 | 30.10.17 | | Ведения мяча с | 1 | Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с | Уметь играть в баскетбол по | Оценка техники | Комплекс 3 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|
| | | | изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. | | изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | ведения мяча с изменением направления | |
|--|--|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|

Гимнастика-4 часа

| | | | | | | | | |
|----------|----------------------|--|---|---|---|---|--|------------|
| 24 | 31.10.17 | | Перестроение из колонны по одному | 1 | Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Комплекс 2 |
| 25 | 07.11.17 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | | Комплекс 2 |
| 26 27 | 13.11.17 13.11.17 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Комплекс 2 |
| 28 | 14.11.17 | | Строевой шаг | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Комплекс 2 |

Общее количество учебных часов на 2 семестр - 31 ч.

| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ВОЛЕЙБОЛ 21 ЧАС | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---|---|-----------------|--|--|------------------|
| 29 | 27.11.17 | ТБ на уроках по волейболу. Стойка. Передвижения волейболиста. | 1 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке, остановки, ускорение. Передача мяча сверху двумя руками и над собой на месте и после перемещения вперед, через сетку. Игра «Мяч над веревкой», «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Мини-волейбол. | Знать ТБ на уроках по волейболу. Уметь владеть мячом: передачи сверху, над собой. Описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Текущий |
| 30 | 27.11.17 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. «Мяч над веревкой». | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 31 | 28.11.17 | Передачи мяча над собой, после перемещения. «Подвижная цель». | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 32 | 04.12.17 | Контрольный урок – передача мяча сверху двумя руками на месте через сетку. Мини-волейбол. | 1 | Контрольный | | | Контрольный урок |
| 33 | 04.12.17 | Передача мяча сверху, над собой, после перемещения. «Мяч с четырех сторон». | 1 | Комбинированный | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками и над собой на месте и после перемещения вперед, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения через сетку. Игра «Мяч с четырех сторон». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Мини-волейбол. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие | Текущий |
| 34 | 05.12.17 | Приём мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 35 | 11.12.17 | Приём мяча снизу на месте и после перемещения. Круговая тренировка. | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 36 | 11.12.17 | Контрольный урок – приём мяча снизу двумя руками на месте через | 1 | Контрольный | | | Контрольный урок |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------|--|---|-----------------|--|--|------------------|
| | | сетку. Мини-волейбол. | | | | способы работы. | |
| 37 | 12.12.17 | | 1 | Комбинированный | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | Текущий |
| 38 | 18.12.17 | | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 39 | 18.12.17 | | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 40 | 19.12.17 | Контрольный урок – | 1 | Контрольный | | | Контрольный урок |
| 41 | 25.12.17 | | 1 | Комбинированный | ОРУ. Развитие координационных способностей. | | Текущий |
| 42 | 25.12.17 | | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 43 | 26.12.17 | | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 44 | 09.01.18 | Контрольный урок – | 1 | Контрольный | | | Контрольный урок |
| 45 | 15.01.18 | | 1 | Комбинированный | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. | | Текущий |
| 46 | 15.01.18 | | 1 | Комбинированный | | | Текущий |
| 47 | 16.01.18 | | | Комбинированный | | | Текущий |
| 48 | 22.01.18 | Контрольный урок – | | Контрольный | | | Контрольный урок |
| 49 | 22.01.18 | | | Комбинированный | | | Текущий |
| Лыжная подготовка – 10 часов | | | | | | | |
| 50 | 23.01.18 | ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. | Л -готовность и способность к саморазвитию Р -составлять план и последовательность действий | Текущий |
| 51 | 29.01.18 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | К -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок Р -устанавливать соответствие полученного результата | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|---|-----------------|--|---|------------------|
| | | | | | | поставленной деятельности | |
| 52 | 29.01.18 | Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | Комбинированный | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | П -искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им К -обращаться за помощью, формулировать | Текущий |
| 53 | 30.01.18 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 | Контрольный | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Л -формулировать собственное мнение, и позицию П -уметь применять полученные знания в различных вариантах Л - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Контрольный урок |
| 54 | 05.02.18 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | Комбинированный | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | П -искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию К - обращаться за помощью, формулировать свои | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|----------|---|---|-----------------|---|---|------------------|
| | | | | | | затруднения | |
| 55 | 05.02.18 | Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | 1 | Комбинированный | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой»., спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. | К -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- | Текущий |
| 56 | 06.02.18 | Самоконтроль. | 1 | Комбинированный | Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. | Л -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности Л -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий |
| 57 | 12.02.18 | Одновременные, попеременные ходы | 1 | Контрольный | Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км | Р -контролировать и оценивать результат своей деятельности Л -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Контрольный урок |
| 58 | 12.02.18 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | Комбинированный | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км. | К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий |
| 59 | 13.02.18 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, | 1 | Контрольный | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Техника подъемов и спусков | П - узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей | Контрольный урок |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|---|---|--|
| | | торможения | | | (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). | действительности. К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р -контролировать и оценивать результат своей деятельности | |
|--|--|------------|--|--|---|---|--|

III триместр (35ч.)

| | | | | | |
|-----|---|---|-----------|---------------------------------|-------------------|
| 60 | Т.Б.(коньки).Попеременное скольжение .Прокат под « воротами» с двухопорным скольжением. коньках | 1 | 26.02.18 | Коньки, скольжение | коньки |
| 61 | Скольжение по прямой «Змейка». Торможение « полуплугом». | 1 | 26.02.18 | Коньки, торможение | коньки |
| 62 | Попеременное скольжение по «коридору». Торможение « полуплугом». | 1 | 27.02.18 | Торможение «полуплугом» | коньки |
| 63 | Свободное катание.Торможение « плугом». | 1 | 05.03.18. | Торможение «плугом» | коньки |
| 64 | Скольжение на 1-й ноге, после ускорения, кто дольше устоит. | 1 | 05.03.18 | Дальше, скольжение | коньки |
| 65. | Попеременное скольжение на выносливость в течении 5 минут. | 1 | 06.03.18 | Выносливость, скольжение | Коньки,секундомер |
| 66. | Т.Б.(спорт.игры) Бросок баскетбольного мяча ,ловля – в парах. | 1 | 12.03.18 | Бросок, ловля,б.мяч | Баскетбольный мяч |
| 67. | Бросок баскетбольного мяча разноименными способами | 1 | 12.03.18 | Бросок, ловля,б.мяч | Баскетбольный мяч |
| 68 | Передача баскетбольного мяча в передвижении приставными шагами. | 1 | 13.03.18 | Передвижение приставными шагами | Баскетбольный мяч |
| 69. | Ведение баскетбольного мяча на месте, по прямой. | 1 | 19.03.18 | Ведение мяча | Баскетбольный мяч |
| 70. | Ведение баскетбольного мяча по прямой, « змейкой». | 1 | 19.03.18 | По прямой, «змейкой» | Баскетбольный мяч |

| | | | | | |
|-----|--|---|----------|---|-------------------|
| 71 | Бросок мяча в кольцо. | 1 | 20.03.18 | Бросок в кольцо | Баскетбольный мяч |
| 72 | Техника безопасности по легкой атлетике. Круговая эстафета. | 1 | 26.03.18 | СБУ, ОРУ, техника эстафетный бег. | секундомер |
| 73. | Бег в сочетании с ходьбой. Спец.беговые упр-я. Ходьба ч/з барьеры. | 1 | 26.03.18 | Бег в равномерном темпе, ОРУ, метание. | барьеры |
| 74. | Встречная эстафета. Челночный бег 3x10м. Строевые команды. | 1 | 27.03.18 | ОРУ, бег 30 метров. | секундомер |
| 75. | Бег в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения | 1 | 02.04.18 | СБУ, ОРУ, | секундомер |
| 76 | Контрольный урок-бег 60 метров .Челночный бег 3x10м. | 2 | 02.04.18 | ОРУ, СБУ | секундомер |
| 77 | Контрольный урок –челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. | 1 | 03.04.18 | Техника бега на короткие дистанции | секундомер |
| 78 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | 16.04.18 | СБУ, ОРУ, техника метания | Рулетка, мячи |
| 79 | Контр. урок-прыжок в длину, метание мяча. Строевые команды. | 2 | 16.04.18 | СБУ, челн. бег, кросс 1000м, упр. на гибкость | Рулетка, мячи |
| 80 | Бег на выносливость в течении 10 минут(на большее кол-во кругов) | 1 | 17.04.18 | СБУ, техника передачи эстафеты, кр. эстаф. Этап 60м, | секундомер |

| | | | | | |
|----|---|---|----------|--|------------------------------|
| | | | | прыжковая подг. | |
| 81 | Бег на выносливость 1000метров. | 1 | 23.04.18 | СБУ, круговая эстафета, стречинг. | секундомер |
| 82 | Бег с высокого старта – 20-30 м, прыжковая подготовка. | | 23.04.18 | ОРУ, бег 30 метров, 60 метров, прыжки. | Бег 30-60м |
| 83 | Бег 30 метров, метание мяча на дальность. <i>Выносливость, восстановление, витамины-определения</i> | | 24.04.18 | СБУ, ОРУ, эст. бег | Метание мяча <i>стр. 167</i> |
| 84 | Техника метания мяча с места, с трех шагов | | 30.04.18 | СБУ, ОРУ, метания с разбега, | Метание мяча |
| 85 | Бег 1000 м, метания мяча, игры с выполнением бросков. | | 30.04.18 | ОРУ, техника бега на длинные дистанции | Кросс 5-8 мин |
| 86 | Метание мяча, прыжковая подготовка. | | 07.05.18 | СБУ, ОРУ | Метание мяча |
| 87 | Встречные эстафеты с различными способами передвижений. | | 07.05.18 | СБУ. Скоростная подг. | Эстафетная палочка |
| 88 | Бег 1000м, эстафетный бег – повторение | | 08.05.18 | СБУ, бег 1000м техн. передачи эст. | Эстафетный бег |
| 89 | Круговая эстафета. <i>День физкультурника</i> | | 14.05.18 | СБУ, эстафетный бег | Прыжок в длину с места |
| 90 | Метание мяча на дальность, прыжковая подготовка. | | 14.05.18 | ОРУ, метание мяча, прыжки | Прыжок в длину с места |

| | | | | | |
|----|--|--|----------|---|--------------------------------|
| | | | | многоскок | |
| 91 | Прыжок в длину с места, круговая эстафета. | | 15.05.18 | СБУ, эстафетный бег, прыжковая подготовка | Метание мяча |
| 92 | Круговая эстафета – совершенствование. | | 21.05.18 | СБУ, ОРУ, эст. бег | Метание мяча Эстафетный бег |
| 93 | Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега 3-5 шагов способом перешагивание. | | 21.05.18 | ОРУ, подбор ноги, выполнен. прыжка по частям, целиком | Рулетка |
| 94 | Прыжок в высоту способом перешагивание. Подведение итогов за год. | | 22.05.18 | ОРУ, прыжок в в длину на результат. | Рулетка. |

