



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 П.Г.Т. СМЫШЛЯЕВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ГБОУ ООШ№2 пгт Смышляевка)**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
 Е. А. Левинкова  
« 28 » 08 2013 г.

«Утверждаю»

Директор  О.Ю. Костюхин  
Приказ № 2/1 от « 28 » 08 2013г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
5-9 классы

Учитель: Сазонов Валерий Викторович

**Рассмотрена на заседании методического объединения**  
Протокол № 1 от « 28 » 08 2013 г.

2014- 2015\_ учебный год

## Пояснительная записка. 1.1.Введение

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

*При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану ГБОУ ООШ №2 п.г.т. Смышляевка на уроки физкультуры выделяется в каждом классе по 102 (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). В вариативной части программы уроки увеличены на культивируемые в школе лыжи и баскетбол. 9 часов выделены на туризм и спортивное ориентирование.*

### ***Распределение учебного времени на различные виды программного материала***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс	5	6	7	8
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической В процессе урока					

	<i>культуре</i>					
1.2	<i>Спортивные игры</i>	18	18	18	18	18
1.3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	18	18	18	18
1.4	<i>Легкая атлетика</i>	21	21	21	21	21
1.5	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18	18	18	18
12	<b><i>Вариативная часть</i></b>	27	27	27	27	27
2.1	<i>Лыжная подготовка</i>	9	9	9	9	9
2.2	<i>Спортивные игры</i>	9	9	9	9	9
2.3	<i>Туризм и ориентирование</i>	9	9	9	9	9
	<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## **2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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. В основной школе уроки физической

культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).



Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:  
В области нравственной культуры:  
В области трудовой культуры:  
В области эстетической культуры:  
В области коммуникативной культуры:  
В области физической культуры:

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.  
В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В области нравственной культуры:

В области трудовой культуры:

В области эстетической культуры:

В области коммуникативной культуры:

В области физической культуры:

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях

творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

В области трудовой культуры:

В области эстетической культуры:

В области коммуникативной культуры:

В области физической культуры:

## **5. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Освоение навыков по технике пешеходного и лыжного туризма.** Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке защитников Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двух дневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и значение ремонтного набора. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Общая характеристика естественных препятствий. Преодоление естественных

препятствий без снаряжения и со специальным снаряжением по туристской верёвке. Этапы: Подъём по туристской верёвке. Спуск по туристской верёвке. Переправа по бревну, используя судейские перила из туристской верёвки. Переправа через овраг или ручей с помощью горизонтального, вертикального маятника из туристской верёвки. Переправа по параллельным перилам из туристских верёвок. Движение по траверсу вдоль склона по судейским перилам из туристской верёвки.

**Освоение элементов ориентирования.** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топокарт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Строение карт. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение сторон горизонта, координат точки на карте. Назначение спортивных карт, ее отличие от топографических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Дополнительные и вспомогательные направления. Градусное значение. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование материально-методического обеспечения</i>	
1.	<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>	
	<i>1. Примерные программы по учебным предметам Ч.1,2 Начальная школа Москва «Просвещение» 2011</i>	
	<i>2. Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» Москва «Вентана Граф» 2009</i>	
2.	<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>	
	Гимнастика	Гимнастический конь, гимнастический козёл (самодельный), бревно (самодельное), мостик (самодельный), гимнастическая перекладина, перекладина (2) гимнастическая стенка, гимнастические маты (3шт.), обручи (6), скакалки (8), скамейки (4)
	Лёгкая атлетика	Флажки(10), эстафетные палочки (5), мячи для метания (5)
	Спортивные игры	Баскетбольные мячи (20), волейбольные мячи (5), футбольные мячи (3)
	Лыжный спорт	Лыжи на мягком креплении (6 пар), лыжи на жёстком креплении с ботинками (12 пар), лыжные палки (15пар), станок, утюг, набор мазей и



		парафинов.
	Туризм и спортивное ориентирование	Искусственный скалодром, обвязки (10), карабины (10), верёвки (5), планшеты с компасами (5), спортивные карты (1000), призмы (30), компостеры (20)

## 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

Выпускник получит возможность научиться:

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

Выпускник получит возможность научиться:

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### Оценка 5(12,13,14)

### Оценка 4 (9,10,11)

### Оценка 3 (6,7,8)

### Оценка 2 (5-1)

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности логично его излагает, используя в деятельности

в котором За тот же ответ, если в нём содержатся логическая последовательность, небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, материала программы имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За не понимание и незнание

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

### Оценка 5(12,13,14)

### Оценка 4 (9,10,11)

### Оценка 3 (6,7,8)

### Оценка 2 (5-1)

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; учащийся понимает движения, его назначение,

При выполнении ученик действует такосновном же, как и в предыдущем случае, с двумя незначительными ошибками

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, не уверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая ошибка

может разобраться в  
движении, объяснить, как оно  
выполняется, и  
продемонстрировать в  
нестандартных условиях;  
может определить и  
исправить ошибки,  
допущенные другим  
учеником; уверенно  
выполнять учебный норматив

соревновании с уроком  
условиях

### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

#### Оценка 5(12,13,14)

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать  
место занятий;

- подбирать средства и  
инвентарь и применять их в  
конкретных условиях;

- контролировать ход  
выполнения деятельности и  
оценивать итоги

#### Оценка 4 (9,10,11)

Учащийся:

- организует место  
занятий в основном  
самостоятельно, лишь

с незначительной  
помощью;

- допускает  
незначительные  
ошибки в подборе  
средств;

- контролирует ход  
выполнения

#### Оценка 3 (6,7,8)

Более половины видов  
самостоятельной деятельности

выполнены с помощью учителя  
или не выполняется один из  
пунктов

#### Оценка 2 (5-1)

Учащийся не может выполнить  
самостоятельно ни один из пунктов

деятельности и  
оценивает итоги

### ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- занятие в спортивной секции в своей возрастной группе (2 часа) – 1 балл;
- организация, судейство соревнований – 1 балл;
- участие в соревнованиях (кроме ориентирования) – 2 балла;
- занятое призовое место в соревнованиях – 2 балла;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию – 3 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 4 балла;
- четвертная (за полугодие) оценка 4-5, 5 – 5 баллов.

### РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЕ

- участие в соревнованиях – 3 балла;
- организация, судейство соревнований – 3 балла;
- занятое призовое место в соревнованиях – 3 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 5 баллов.

### ОБЛАСТНЫЕ, ВЫЕЗДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ПЕРВЕНСТВО ПФО, РОССИИ (ПФОx2)

- занятое призовое место в областных соревнованиях и выше – 4 балла;
- участие в областных соревнованиях – 4 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 6 баллов;
- участие в выездных соревнованиях – 6 баллов;
- участие в первенстве ПФО и выше – 7 баллов.

Сумму набранных баллов, по окончании (полугодия), переводится пропорционально в оценку «5». Например: ученик(ца) набрал(а) 23 балла. В журнал выставляются дополнительно четыре оценки «5», три балла остаётся на следующую (полугодие)

## **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

**Оценка 5(12,13,14)****Оценка 4 (9,10,11)****Оценка 3 (6,7,8)****Оценка 2 (5-1)**

Исходный	показатель	Исходный	показатель	Исходный	показатель	Учащийся	не	выполняет
соответствует	высокому	соответствует	соответствует	низкому	уровню	государственный	стандарт,	нет темпа
уровню	подготовленности,	среднему	уровню	подготовленности	и	прироста	показателей	физической
предусмотренному	подготовленности	и	незначительному	приросту	подготовленности			
обязательным	минимумом	достаточному	темпу					
подготовки	и	программой	прироста					
физического	воспитания,							
которая	отвечает	требованиям						
государственного	стандарта	и						
обязательного	минимума							
содержания	обучения	по						
физической	культуре,	и						
высокому	приросту	ученика	в					
показателях	физической							
подготовленности	за							
определённый	период	времени						

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## ЧАСТЬ II. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию

и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их (в частности, элементами точечного массажа, самомассажа, приемами психорегуляции и др.).

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Ее цель — повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4—6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5—7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, а непосредственное осуществление возлагается на инструктора физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2—3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической



культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах («час здоровья»). Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанья и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15—45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

### ЧАСТЬ III. ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 5-7 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Бег на лыжах.

Спортивные секции. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне — ходьба приставным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика — кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья — упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на

предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Туристическая подготовка. В 5—6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

## 8-9 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах; спортивные и подвижные игры.

## Спортивные секции

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота ПО см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в вися, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; полушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Легкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетающего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

#### ЧАСТЬ IV. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В четвертую часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования. По видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Спартакиады.

Туристические слеты.

Походы.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся

Клас с	Еже- дневны й объем времен и занятий , ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физи- ческой культу ры в неде- лю, ч	Внеклас сные формы занятий: спор- тивные секции, кружки физичес- кой культу ры, группы ОФП в неделю	Общешкольные мероприятия		Само- стоя- тельны е заняти я, мин
		Гимнас- тика до учебны х занятий , мин	Физ- культ- минут - ки на урока х, мин	По- движ- ные пе- ремен ы, мин	«Спор- тивны й час» в груп- пах прод- ленног о дня, ч			Участи е в сорев- новани ях в учебно м году, кол-во раз	Дни здо- ровья и спорта	
5	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1ч 50 мин	8-10	Ежемесячн о	20-25
6	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1ч 50 мин	8-10	Ежемесячн о	20-25
7	2	6-8	5	15-20	1	2-3	2ч 00 мин	8-10	Ежемесячн о	20-25
8	2	6-8	5	15-20	1	2-3	2ч 00 мин	10	Ежемесячн о	25-30
9	2	6-8	5	15-20	1	2-3	2ч 00 мин	10	Ежемесячн о	25-30

5 класс. Тематическое планирование. 1 .

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	№/Дата
Легкая атлетика (12 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	1
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	2
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	3
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	4
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м:	Комплекс 1	5

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала Обучение отталкивания и прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	6
Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с Текущий метать мяч в Ком- 7 плекс 1
Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с Текущий метать мяч в Ком- 8 плекс 1
Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с Оценка метать мяч в техники Ком- 9 плекс 1
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию Текущий Ком- 10 плекс 1

Совершенство	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	11
Бег попереченной местности, (1 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	12
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 2	13
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 2	14
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 2	15



Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий Ком-плекс 2	16
Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой)рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий Ком-плекс 2	17
Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой)рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий Ком-плекс 2	18
Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка шагами. Ловля мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре ведения мяча на месте	Текущий Ком-плекс 2	19
Комплексный	<p>Оценка техники ведения мяча на месте</p>			20

Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 2	21
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 2	22
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 2	23
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре с мячом с изменением направления	Оценка	Ком-плекс 2	24

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- 25
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком- 26
Комплексный	Сочетание приемов: (ведение мяча - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	-выполнять правильно технические действия в игре	Оценка	Ком- 27
		техники	плекс 2	
		броска		
		снизу в		
		движении		

## 2 . Баскетбол (3 ч)

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты по упрощенным правилам; техники отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; техниче-ские действия в игре дви-жения	Оценка	Ком- 28 плекс 2
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты по упрощенным правилам; техники отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; техниче-ские действия в игре дви-жения	Оценка	Ком- 29 плекс 2
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты по упрощенным правилам; техники отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; техниче-ские действия в игре дви-жения	Оценка	Ком- 30 плекс 2

## Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового мате-риала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Ком- 31 плекс 3
Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять комбинацию разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Ком- 32 плекс 3	
Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра	Уметь: выполнять комбинацию разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Ком- 33 плекс 3	

«Фигуры». Развитие силовых способностей

Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в комбинацию движения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию элементов, строевые упражнения	выполнять из элементов, строевые упражнения	Комплекс 34
Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию элементов, строевые упражнения	выполнять из элементов, строевые упражнения	Комплекс 35
Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию элементов, строевые упражнения	Оценка из техники выполнения висов. Подтягивания в висе	Комплекс 36
Опорный прыжок. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по семь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок	Уметь: выполнять прыжок, строевые упражнения	Комплекс 37

(6 ч)

прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей

Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по семь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком- 38 плекс 3
Комплексный	Перестроение из Колонны по два в колонну по одному с рачвед <sup>е</sup> и <sup>см</sup> и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	39
Комплексный	Перестроение из Колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком- 40 плекс 3
Комплексный	Перестроение из Колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком- 41 плекс 3

Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ног врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять техники выполнения опорного прыжка	Оценка	Ком- 42 плекс 3	
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей лопатках	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Текущий	Ком- 43 плекс 3
Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей лопатках	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Текущий	Ком- 44 плекс 3	
Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей лопатках	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Текущий	Ком- 45 плекс 3	
Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей лопатках	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Текущий	Ком- 46 плекс 3	
Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей лопатках	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Текущий	Ком- 47 плекс 3	

Учетный

Строевой шаг. Повороты в движении. Уметь:  
Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. кувырки,  
Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. лопатках  
Развитие координационных способностей

выполнять стойку на лопатках  
Оценка на техники выполнения кувырков, стойки на лопатках

Ком- 48  
плекс 3



3 .

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	№	Дата
<b>Лыжная подготовка. 27 часов. (18 часов – базовая часть, 9 – вариативная часть-лыжная подготовка)</b>							
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.  Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	49	
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения.  Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	50- 51	
Передвижение на лыжах	комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	52- 53	
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	54- 55	

Передвижение на лыжах	комплексный	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы		Комплекс 4	56	
Передвижение на лыжах		Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	57-58	
Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	59	
Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	60	
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	61-62	
Передвижение на лыжах	комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	63-64	
Передвижение на лыжах	комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученными	Текущий	Комплекс 4	65	

			ходами				
Передвижение на лыжах		Совершенствование попеременного и одновременных лыжных ходов. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	66-67	
Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	68-69	
Передвижение на лыжах	комплексный	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	70-71	
Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	72	
Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	73	
Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	74	
Передвижение на лыжах	комплексный	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	75	

**Вариативная часть – 3 часа (Техника лыжного туризма)**

Техника	комплексный	Теоретические сведения о ТЛТ.	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс	76	
---------	-------------	-------------------------------	-----------------	---------	----------	----	--

лыжного туризма		Прохождение дистанции: - подъёмы: ёлочкой; зигзагами; спортивным способом по верёвке	спуски и подъёмы спортивным способом, скоростной спуск, спуск с поворотами, подъем зигзагами, с		4		
Техника лыжного туризма	комплексный	- спуски: лесенкой; с поворотами; спортивным способом по верёвке; спуск с остановкой в заданной зоне	пуск остановкой в заданной зоне	Текущий	Комплекс	77	
Техника лыжного туризма	комплексный			Текущий	Комплекс	78	

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\з	№	Дата
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 9 часов.</b>							
Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2	79	
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2	80	
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2	81	
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 2	82	
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 2	83	

		координационных качеств	технические действия в игре				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 2	84	
	Комплексный	в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Комплекс 2	85	
	Комплексный				Комплекс 2	86	
	Комплексный				Комплекс 2	87	

Легкая атлетика. 9 часов.							
Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\з	№	Дата
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	88	
	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Текущий	Комплекс 1	89	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	90	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	91	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	92	

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	93	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м:	Комплекс 1	94	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	95	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	96	

Вариативная часть – 6 часов. (Туризм и спортивное ориентирование)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\з	№	Дата
Пешеходный туризм 6ч	Изучение нового материала	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного	Уметь: Преодолевать этапы турполосы	Текущий	Комплекс 1	97	



Совершенство- вания	снаряжения для одно-двух дневных походов, требования к нему. Типы	Уметь:Преодолевать этапы турполосы	Текущий	Ком- плекс 1	98	
Совершенство- вания	рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила	Уметь:Преодолевать этапы турполосы	Текущий	Ком- плекс 1	99	
	<p>размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и значение ремонтного набора.</p> <p>Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Общая характеристика естественных препятствий. Преодоление естественных препятствий без снаряжения и со специальным снаряжением по туристской верёвке. Этапы: Подъём по туристской верёвке; Спуск по туристской верёвке; Переправа по бревну, используя судейские перила из туристской верёвки; Переправа через овраг или ручей с помощью горизонтального, вертикального</p>					

		маятника из туристской верёвки; Переправа по параллельным перилам из туристских верёвок; Движение по траверсу вдоль склона по судейским перилам из туристской верёвки.					
Спортивное ориентирование 3 ч.	Изучение нового материала	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топокарт для туристов.	Уметь: ориентироваться на местности	Текущий	Комплекс 1	100	
	Совершенствования	Масштаб, виды масштабов. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Строение карт. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение сторон горизонта, координат точки на карте. Назначение спортивных карт, ее отличие от топографических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	Уметь: ориентироваться на местности	Текущий	Комплекс 1	101	
	Учетный	Дополнительные и вспомогательные направления. Градусное значение. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный	Уметь: ориентироваться на местности	Соревнования	Комплекс 1	102	

		способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.					
--	--	--	--	--	--	--	--

## 6 класс. Тематическое планирование. 1 .

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	№/Дата
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать максимальной скоростью на дистанцию 60 м	с Текущий	Комплекс 1	1
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать максимальной скоростью на дистанцию 60 м	с Текущий	Комплекс 1	2
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать максимальной скоростью на дистанцию 60 м	с Текущий	Комплекс 1	3
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3х 50 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать максимальной скоростью на дистанцию 60 м	с Текущий	Комплекс 1	4

Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать	с Тесты	Ком- 5 плекс 1
Прыжок в длину со «согнув ноги»	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега; отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину	с Текущий	Ком- 6 плекс 1
Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину	с Текущий	Ком- 7 плекс 1
Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину	с Текущий	Ком- 8 плекс 1
Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину	с Оценка и тесты	Ком- 9 плекс 1
Бег на средние дистанции (3 ч)	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком- 10 плекс 1
Комбинированный			Текущий	Ком- 11 плекс

ванный

1

Учетный

Тесты

Ком- 12  
плекс  
1

### Баскетбол (15 ч)

Баскетбол (15 ч)	Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по правилам; технические приемы	Текущий	Ком- плекс 2	13
Комбиниро- ванный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по правилам; технические приемы	Текущий	Ком- плекс 2	14 15
Комбиниро- ванный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. приемы Игра в мини-баскетбол. Развитие ко- ординационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по правилам; технические приемы	Текущий	Ком- плекс 2	16 17
Комбиниро- ванный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по правилам; технические приемы	Текущий	Ком- плекс 2	18

	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.приемы Игра в мини-баскетбол. Развитие ко- ординационных способностей		
Комбиниро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви- жении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий Ком- 19 плекс 2
Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в дви- жении. Игра (2 х 2, 3 х3). Развитие координа- ционных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий Ком- 20 плекс 2
Комбиниро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий Ком- 21 плекс 2
Комбиниро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий Ком- 22 плекс 2

Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на приеме месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	23
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игры (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	24
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игры (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	25
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игры (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	26
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игры (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	27

## 6 класс. Тематическое планирование. 2 .

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	№/Дата
Баскетбол (3 ч)						
Баскетбол (3 ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	28	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	29	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Ком-плекс	30	
Гимнастика (18 ч)						

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового мате- риала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 3	31
	Совершенство- вания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе-ты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастиче-ских упражнений для развития силовых спо-собностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 3	32
	Совершенство- вания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе-ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 3	33
	Совершенство- вания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те. ОРУ на месте без предметов. Подъем пе-риворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле-жа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 3	34
	Совершенство- вания	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле-жа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники	Ком- плекс 3	35
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висте. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники	Ком- плекс 3	36
Опорный прыжок, строевые	Изучение нового мате- риала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Уп-ражнения на гимнастической скамейке. ОРУ прыжок	Уметь: выполнять строевые упражнения, прыжок	Текущий опорный	Ком- плекс 3	37



упражнения  
(6 ч)

без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять прыжок	строевые опорный	Текущий	Ком- 38 плекс 3
Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять прыжок	строевые опорный	Текущий	Ком- 39 плекс 3
Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять прыжок	строевые опорный	Текущий	Ком- 40 плекс 3
Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять прыжок	строевые опорный	Текущий	Ком- 41 плекс 3
Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять прыжок	строевые опорный	Оценка техники прыжка	Ком- 42 плекс 3
Акробатика. Изучение Лазание (6 нового материала)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы	выполнять элементы	Текущий	Ком- 43 плекс 3

Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие национальных способностей	Уметь: выполнять элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- 44 плекс 3
Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие национальных способностей	Уметь: выполнять элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- 45 плекс 3
Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- 46 плекс 3
Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- 47 плекс 3
Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком- 48 плекс 3

Лыжная подготовка. 27 часов. (18 часов – базовая часть, 9 – вариативная часть - лыжная подготовка)						
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	49
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции-1,5км	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	50-51
Передвижение на лыжах	комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	52-53
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2км	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	54-55
Передвижение на лыжах	комплексный	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы		Комплекс 4	56
Передвижение на лыжах		Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах из. ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	57-58

Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс	59	
Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс	60	
Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс	61-62	
Передвижение на лыжах	комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс	63-64	
Передвижение на лыжах	комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс	65	
Передвижение на лыжах		Совершенствование попеременного и одновременных лыжных хода. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс	66-67	
Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс	68-69	
Передвижение на лыжах	комплексный	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс	70-71	
Передвижение на лыжах	Совершенствование	Совершенствование попеременных и	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс	72	

на лыжах	ЗУН	одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	изученными ходами		4		
Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	73	
Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	74	
Передвижение на лыжах	комплексный	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	75	

### **Вариативная часть – 3 часа (Техника лыжного туризма)**

Техника лыжного туризма	комплексный	Теоретические сведения о ТЛТ. Прохождение дистанции: - подъёмы:	Уметь выполнять спуски и подъёмы спортивным	Текущий	Комплекс 4	76	
	комплексный	ёлочкой; зигзагами; спортивным способом по верёвке	способом, скоростной спуск, спуск с поворотами, подъём зигзагами, с пуск остановкой в	Текущий	Комплекс 4	77	
	комплексный	- спуски: лесенкой; с поворотами; спортивным способом по верёвке; спуск с остановкой в заданной зоне	заданной зоне	Текущий	Комплекс 4	78	

### 6 класс. Тематическое планирование.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	№/Дата
Спортивные игры. Баскетбол (9 ч)						
Баскетбол (9 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 2	79 80
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка	Ком-плекс 2	81 82
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком-плекс	83
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком-плекс	84
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком-плекс	84

Комбинированный	сопротивлением защитника. Перехват выполнять мяча. Бросок одной рукой от плеча приема после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	технические	2
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Уметь: играть в баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы приема после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	Оценка техники плекса технические передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Ком- 85 2
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Уметь: играть в баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы приема после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- 86 плекс
Комбинированный	сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы приема после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей	технические	2 87

Легкая атлетика (9 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. (60 м) ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий комплекс 1	88
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий комплекс 1	89
	Совершенствования	Высокий старт (15 30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. (60 м) Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий комплекс 1	90
	Совершенствования	Высокий старт (15 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий комплекс 1	91
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств (60 м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Тесты комплекс 1	92
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3- 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ-	Уметь: прыгать в высоту с метать мяч в мишень и на дальность	Текущий комплекс 1	93



		альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту			
Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Уметь: прыгать в высоту с способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с	Текущий	Ком- 94 плекс 1
Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Уметь: прыгать в высоту с способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с	Оценка в техники метания мяча	Ком- 95 плекс 1
Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Уметь: прыгать в высоту с способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с	Оценка в техники прыжка	Ком- 96 плекс 1

Вариативная часть – 6 часов. (Туризм и спортивное ориентирование)

Пешеходный туризм 3 ч	Изучение нового материала	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и	Уметь: Преодолевать этапы турполосы	Текущий	Ком- 97 плекс 1
	Совершенствование				98

недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и значение ремонтного набора.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Общая характеристика естественных препятствий. Преодоление естественных препятствий без снаряжения и со специальным снаряжением по туристской верёвке. Этапы: Подъём по туристской верёвке; Спуск по туристской верёвке; Переправа по бревну, используя судейские перила из туристской верёвки; Переправа через овраг или ручей с помощью горизонтального, вертикального маятника из туристской верёвки; Переправа по параллельным перилам из туристских верёвок; Движение по траверсу вдоль склона по судейским перилам из туристской верёвки.

Спортивное ориентирование  
3 ч.

Изучение нового материала

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топокарт для

туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Строение карт. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение сторон горизонта, координат точки на карте. Назначение спортивных карт, ее отличие от топографических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Дополнительные и вспомогательные направления. Градусное значение. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.