МБОУ «Сулгачинская средняя общеобразовательная школа

им.Константинова И.И.-Дэлэгээт Уйбаан»

МР «Амгинский улус (район)»

«Рассмотрено» : «Согласовано»: «Утверждено»:

На заседании МОФОЦ зам.директора по УВР директор Сулгачинской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Слепцова И.С \_\_\_\_\_\_\_\_\_Никифоров А.И.

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ г. «\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_\_г «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

**Рабочая учебная программа**

По учебному предмету **«Физическая культура»**

**Для 6 класса**

Срок реализации 2018-2019 учебный год

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол №1

От 30августа 2018г

Учитель: Варламов Андрей Иннокентьевич

с.Сулгаччы 2018г

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

***Общая характеристика учебного предмета.***

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха**

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**  
      — укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
      — формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. процессов и свойств личности.

**Программа рассчитана на** 2 ч. в неделю в 6 классе – 70ч.

Программа разработана с учётом ре­гионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности республики Саха (Якутия), Амгинского улуса, материально-техническую оснащенность МБОУ Сулгачинской СОШ, имеющей собственные традиции, психофизические особенности учащихся, уровень их подготовленности, способности и интересы.

***Содержание предмета физическая культура включает следующие разделы:***

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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.  
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.  
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания..

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой***      Развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;  
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.*  Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
            Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
            Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*  
      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.  
      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*  
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры.**

**6 класс**

**1 четверть (16)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы уроков** | **Час** | **Дата** | **факт** | **Содержание** | | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 1 | ТБЛегкая атлетика на свежем воздухе | 1 | 5.09 |  | Описывают технику выполнения беговых упраж-й, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим | | |
| 2 | Техника спринтерского бега | 1 | 8.09 |  |
| 3 | Высокий старт от15 до 30м  Бег с ускорением 30-50м | 1 | 12.09 |  |
| 4 | Эстафета 4х100 на время | 1 | 15.09 |  | Передача эстафетной палки | | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 5 | Бег на результат 60м | 1 | 19.09 |  |  | |
| 6-7 | Бег в равномерном темпе 15мин  Бег на 1200м | 2 | 22-26.09 |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | |
| 8-9 | Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега | 2 | 29-3.10 |  | Описывают технику выполнения прыжковых упраж-й, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражн-й | | |
| 10 | Совершенствование в высоту с 3-5 шагов с разбега | 1 | 6.10 |  | Описывают технику выполнения прыжковых упраж-й, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | |
| 11 | Тестирование прыжковых упражнений (высота,длина) | 1 | 10.10 |  |  | Измеряют результаты, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 12 | Овладение метания М/мяча в цель и на дальность | 1 | 13.10 |  | Теннис/мяч и малого мяча расстояние 12-14м,  2. бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из разных И.п. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | |
| 13 | Овладение организаторскими умениями | 1 | 17.10 |  | Измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упраж-й, измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнование. Соблюдают правила соревнования | |
| 14 | Строевые упражнения | 1 | 20.10 |  | Повороты, «Пол-оборота!» «Полшага!» «Полный шаг» «на 3,6,9 рассчитайсь!» | Различают строевые упражнения, четко выполняют строевые приемы | |
| 15 | Толчки и броски набивных мячей | 1 | 24.10 |  | Самостоятельно и с помощью до 3 кг | технику толчковых упражнений | |
| 16 | Эстафеты и подвижные игры | 1 | 27.10 |  | «Перестрелка», выбор детей | Выполняют беговые упраж-я, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе игры | |

**2 четверть.(16)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы уроков** | **Час** | **Дата** | | **Содержание** | **Деятельность учащихся** |
| 17-18 | ТБ Гимнастика акробатика  ОРУ с повышенной амплитудой | 2 | 7-10.11 |  | Для плечевых, локтевых,  Тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника | Развитие гибкости |
| 19 | Знание ФК .история гимнастики | 1 | 14.11 |  | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.Аэробика. Спортивная акробатика | Различают предназначение каждого из видов гимнастики Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся спортсменов |
| 20 | Кувырок вперед и назад | 1 | 17.11 |  | Упражнения с мячом, с лентой | Составление простейших комбинаций упражнений |
| 21 | Равновесие на гимнастической скамейке (бревне) | 1 | 21.11 |  | ОРУ с предметами и без предметов с различными способами ходьбы, прыжков,вращений | Используют упражнения для развития координационных способностей |
| 22 | Стойка на лопатках  Стойка на руках | 1 | 24.11 |  | Стойка на голве согнутыми ногами  «солнышко» | составляют гимнастические комбинации из числа разученных упраж-й |
| 23 | «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене | 1 | 28.11 |  | Развитие гибкости | составляют гимнастические комбинации из числа разученных упраж-й |
| 24 | Лазанье по канату | 1 | 1.12 |  | 3-мя способами лазания | Развитие силовых способностей и силовой выносливости |
| 25 | Освоение висов и упоров  (согнувшись,прогнувшись) | 1 | 5.12 |  | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом  Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок поворотом; размахивание изгибами;вис лежа,вис присев; | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упраж-й |
| 26-27 | Опорные прыжки | 2 | 8-12.12 |  | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись;  Прыжок ноги врозь (козел 100-110см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из разученных упражнений |
| 28 | Национальны подвижные игры  «Булччут» | 1 | 15.12 |  | (мяч на резинке) | для развития координационных способностей |
| 29-30 | Национальные прыжки «куобах «кылыы» «ыстана» | 2 | 19-22.12 |  | Норматив «Эрэл» | Описывают технику выполнения прыжковых упраж-й, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим. |
| 31-32 | Элементы единоборства.  Хапсагай | 2 | 26-29.12 |  | «выталкивание из круга» «бой Петухов» «перетягивание в парах» | Овладение техникой приемов единоборства |

**3 четверть 20**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы уроков** | **Час** | **Дата** | **факт** | **Содержание** | **Деятельность учащихся** |
| 33 | ТБ во время Спортивных игр  Знание ФК История баскетбола | 1 |  |  | Основные правила игры. Основные приемы | Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов |
| 34 | Прием и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности |
| 35 | Прием и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности |
| 36 | Прием и пердача мяча одной рукой от плеча, | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности |
| 37 | Броски мяча в корзину на месте и в движении | 1 |  |  | Без сопротивления защитника (в парах, тройках, в круге,в квадрате) | Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно |
| 38 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 |  |  | С пассивным сопротивлением защитника (в низкой средней и высокой стойке) | Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых действий. |
| 39 | Учебная игра баскетбол | 1 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых действий. |
| 40 | Техника защиты. Перехват мяча | 1 |  |  | Вырывание и выбивание мяча | Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно |
| 41 | Учебная игра баскетбол | 1 |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (судейство) | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 42 | ТБ Волейбол. История волейбола | 1 |  |  | Основные правила, приемы игры волейбол. ТБ, подвижныая игра «точно в цель» | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов |
| 43 | Техника нижней прямой подачи | 1 |  |  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 44 | Техника нижней боковой подачи | 1 |  |  | подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 45 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  | подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 46 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 |  |  | Упражнения на быстроту и точность реакций (на месте, перемещением вперед, то же через сетку) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 47 | Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 |  |  | Упражнения на быстроту и точность реакций (на месте, перемещением вперед, то же через сетку) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 48 | Учебная игра волейбол | 1 |  |  |  | Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых действий. |
| 49 | Техника прямого нападающего удара | 1 |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (броски метания мячей разного веса) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 50 | Лыжная подготовка ТБ. История лыжного спорта  попеременный одношажный ход | 1 |  |  | Основные правила соревнований, одежда, обувь инвентарь | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся спортсменов, Соблюдают правила, чтобы избежать травм. |
| 51 | Подъем скользящим шагом и спуск с горки | 1 |  |  | «Плугом» «полуелочкой» «елочкой» | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают самостоятельно, и устраняя типичные ошибки |
| 52 | Преодоление дистанции коньковым ходом | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление техники | варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |

**4 четверть.(18)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы уроков** | **Час** | **Дата** |  | **Содержание** | **Деятельность учащихся** |
| 53 | Техника одновременного бессажного хода | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление техники передвижений, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают самостоятельно, и устраняя типичные ошибки |
| 54-55 | Преодоление дистанции 3-4км | 2 |  |  | Дальнейшее закрепление техники передвижений, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают самостоятельно, и устраняя типичные ошибки варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| 56 | ТБ История Футбола | 1 |  |  | П/игра для освоения передвижения и остановок | Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся спортсменов, Соблюдают правила, чтобы избежать травм.  Овладевают основными приемами игры футбол |
| 57 | Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления движения | 1 |  |  | (без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 58 | Техника ударов по воротам | 1 |  |  | Удары по воротам на точность, попадания мячом в цель | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 59-60 | Техника владения мячом | 2 |  |  | Комбинация: ведение,удар,пас,прием мяча,остановк,удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов |
| 61 | Тактика свободного нападения  Учебная игра футбол | 1 |  |  | Дальнейшее закрепление приемов тактики игры | осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | ТБ Кроссовая подготовка  Кросс 3 км | 1 |  |  | Правила кроссовой подготовки, одежда, беговые упражнения осваивают , выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим | |
| 63 | Бег 30м, 60м,100м;  Эстафета 4х100м | 1 |  |  | Описывают технику выполнения беговых упраж-й, ( передача эстафетной палочки) осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим | |
| 64-65 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  | Описывают технику выполнения прыжковых упраж-й, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражн-й | |
| 66-67 | Тройной прыжок с разбега | 2 |  |  | Описывают технику выполнения прыжковых упраж-й, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, выбирают индивидуальный режим. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражн-й | |
| 68-69 | Тестирование «ГТО» | 2 |  |  | Измеряют результаты, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе сдачи результатов | |
| 70 | Эстафета 4х400м | 1 |  |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |