

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор
МКОУ Коменской
СОШ



Согласовано:
зам.дир по УВР
И.О.Г.Новожилова/
«23» августа 2016 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
от «22» августа 2016 г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 5-6 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель:
Демина Елена Ивановна, учитель высшей
квалификационной категории

с.Коменки, 2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерных программ по учебным предметам, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования.

Общая характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В программе учебный материал включает базовую и вариативную части. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент содержит задания в соответствии с региональными особенностями погодных условий: лыжная подготовка плюс кроссовая. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм и прикладной физической подготовке. Плавание – теоретические занятия.

Место предмета в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов в год). Данная программа используется по учебнику Ляха В.И., утвержденного Федеральным перечнем учебников.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья

учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

- **Личностные** – включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Системы значимых социальных и межличностных отношений. Ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание. Способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.
- **Метапредметные** – включает в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные результаты:**
 - включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразования и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.
 - отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Знания о физической культуре Способы физической деятельности	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока
2	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
	Легкая атлетика	49ч	49ч	49ч	49ч	49ч
	Лыжная подготовка	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	17ч	17ч	17ч	17ч	17ч
	Общеразвивающие	в	в	в	в	в

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

	упражнения	проц урока	проц урока	проц урока	проц урока	проц урока
	Общefизическая подготовка	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока	в проц урока
	Общее количество часов	102ч	102ч	102ч	102ч	102ч

5.ПРИЛОЖЕНИЕ

5.1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

1 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
1	ЛЕГКАЯ	Технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	
2	АТЛЕТИКА 27 часов	Олимпийские игры древности. Спортивная ходьба. Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	
3		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег .	
4		Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	
5		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег .	
6		Эстафеты. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	
7		Бег с ускорением 40–50 м на результат, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
8		Челночный бег 3×10. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
9		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
10		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Высокий старт до 10–15 м.	
11		Высокий старт до 10–15 м, челночный бег 3×10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
12		Спорт и спортивная подготовка. Челночный бег 3×10 на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	

13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы упражнений.	
14	Проведение бега на 1500 м на результат. Подвижные игры.	
15	Барьерный бег. Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег с 2-3 ускорениями по 50-60м.	
16	Бег на результат 300 м. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	
17	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	
18	Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега.	
19	Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
20	Преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 1000м. Знаменитые легкоатлеты Урала	
21	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
22	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
23	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча (150г) в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
24	Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
25	Прыжок через скакалку, кол-во раз. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000м.	
26	Прыжок в высоту с разбега. Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
27	Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
28	ГИМ НАСТ ИКА	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
29	21 час	Девочки - акробатические упражнения. Мальчики – лазанье по канату. Кувырок вперед, перекаты. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
30		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	
31		Проверка кувырка назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты) .	
32		Совершенствование техники акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты) . Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
33		Совершенствование техники акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты).	
34		Разучивание гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
35		Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (видеофильм). Разучивание гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
36		Совершенствование техники гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
37		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Совершенствование соединения па перекладине. Подвижные игры.	

38		ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Развитие силовых способностей	
39		ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Поднимание туловища за 30 сек.	
40		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей	
41		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	
42		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	
43		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	
44		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	
45		Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Подтягивание на результат, висы. Поднимание туловища за 30 сек. на результат. Развитие выносливости.	
46		Комбинации на гимнастических брусьях (видеофильм). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
47		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
48		Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение контрольного троеборья. Подвижные игры.	

3 четверть

№	Раздел	Тема урока	Дата
---	--------	------------	------

п/п	програ ммы		прове- дения
49	ЛЫ ЖИ 15 часов	Правила ТБ поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
50		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
51		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Знаменитые лыжники Свердловской области.	
52		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	
53		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Бег на лыжах 1000м на результат.	
54		Организация досуга средствами физической культуры. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	
55		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
56		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
57		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	
58	Олимпийское движение в России. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км на результат. Знаменитые лыжники (биатлонисты).		
59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника		

		торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5км. С совершенствованием пройденных ходов.	
60		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	
61		Современные Олимпийские игры. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски.	
62		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	
63		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	
64	СПО РТ ИГ	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе и волейболе. Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	
65	РЫ 17 часов	Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	
66		Физическая культура в современном обществе. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
67		Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой (руки в положении передачи сверху). Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч среднему».	
68		Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Передача и ведение мяча, броски в кольцо.	
69		Проведение ОРУ. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Действия нападающего против нескольких защитников.	
70		Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2). Действия нападающего против нескольких защитников.	
71		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Действия нападающего против нескольких защитников.	
72		Технические приемы и тактические действия игры в	

		пионербол. Передача мяча через сетку. Знаменитые волейболисты.	
73		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Прием мяча снизу над собой на месте, в парах. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
74		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол. Передача мяча через сетку.	
75		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол, волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
76		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол, волейбол.	
77		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол, волейбол. Мяч расположить на ладони левой (правой) руки, подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол. Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м.	
78		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол, волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
79		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол, волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
80		Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	

4 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
81	ЛЕГКАЯ	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на пришкольной площадке. Кросс. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	
82	АТЛЕТИКА	Оценивание результатов в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры с двумя мячами.	
83	21 часа	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	

84	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	
85	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	
86	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	
87	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	
88	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег в медленном темпе. Футбол.	
89	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные игры с одним мячом. Бег в медленном темпе.	
90	Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка. Ускорения.	
91	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	
92	Технические приемы и тактические действия в футболе. Передача мяча, ведение мяча. Игра головой, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
93	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Кроссовая подготовка. Ускорения.	
94	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Подтягивание, отжимание в различных положениях. Кроссовая подготовка.	
95	Подвижные игры с двумя мячами. Бег. Ускорения. Развитие спорта на Урале.	
96	Подтягивание, отжимание в различных положениях. Кроссовая подготовка. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.(видео-фильм)	
97	Организация и проведение пеших туристических походов. Подтягивание, отжимание оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Кроссовая подготовка.	

	Спортсмены Урала.	
98	Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Кросс. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Футбол на Урале.	
99	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	
100	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	
101	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Технические приемы и тактические действия в футболе. Передача мяча, ведение мяча. Игра головой, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
102	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	

Сокращения:

ТБ – техника безопасности

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

6 КЛАСС
1 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
1	ЛЕГ КАЯ	Технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	

2	АТЛЕТИКА 27 часов	Олимпийские игры древности. Спортивная ходьба. Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	
3		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег .	
4		Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	
5		Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Бег 1000м.	
6		Эстафеты. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	
7		Бег с 2-3 ускорениями по 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Легкая атлетика в Свердловской области.	
8		Челночный бег 3×10. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
9		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
10		Бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Высокий старт до 10–15 м.	
11		Высокий старт до 10–15 м, челночный бег 3×10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
12		Спорт и спортивная подготовка. Челночный бег 3×10 на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знаменитые легкоатлеты.	
13		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы упражнений. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт. пауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	
14		Проведение бега на 1500 м на результат. Подвижные игры.	
15		Барьерный бег. Оценивание техники метания мяча (150 г) с разбега. Бег с 2-3 ускорениями по 50-60м.	
16		Бег на результат 200 м. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	
17		Кроссовая подготовка. Сюжетно-образные и обрядовые игры.	

18	Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега.	
19	Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
20	Преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 1000м. Знаменитые легкоатлеты Урала	
21	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
22	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с места б м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
23	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча (150г) в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
24	Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
25	Прыжок через скакалку, кол-во раз. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000м.	
26	Прыжок в высоту с разбега. Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
27	Футбол. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	

2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
28	ГИМ НАСТ ИКА 21 час	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики Девочки - акробатические упражнения. Мальчики – лазанье по канату. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
29		Девочки - акробатические упражнения. Мальчики – лазанье по канату. Кувырок вперед, перекаты. Лучшие гимнасты Урала.	
30		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	

		Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	
31		Проверка кувырка назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты) .	
32		Совершенствование техники акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты) . Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
33		Совершенствование техники акробатического соединения (кувырки, перекаты, стойки, упоры прыжки с поворотами, перевороты).	
34		Разучивание гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
35		Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (видеофильм). Разучивание гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
36		Совершенствование техники гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
37		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Совершенствование соединения па перекладине. Подвижные игры. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	
38		ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Развитие силовых способностей	
39		ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Поднимание туловища за 30 сек.	
40		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей	
41		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие	

		силовых способностей. Тест на гибкость.	
42		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	
43		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	
44		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	
45		Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Подтягивание на результат, висы. Поднимание туловища за 30 сек. на результат. Развитие выносливости.	
46		Комбинации на гимнастических брусьях (видеофильм). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
47		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
48		Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение контрольного троеборья. Подвижные игры.	

3 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
49	ЛЫ ЖИ 15 часов	Правила ТБ поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
50		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
51		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км на результат.	
52		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.	
53		Организация досуга средствами физической культуры.	

		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Бег на лыжах 2000м на результат.	
54		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	
55		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
56		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.	
57		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км. С разной скоростью.	
58		Олимпийское движение в России. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 3 км на результат. Развитие лыжного спорта на Урале.	
59		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. С совершенствованием пройденных ходов.	
60		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	
61		Современные Олимпийские игры. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски. Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	
62		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	
63		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	
64	СПО РТ ИГ	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе и волейболе. Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	
65	РЫ	Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	

	17 часов	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) .	
66		Физическая культура в современном обществе. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 3×3.	
67		Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой (руки в положении передачи сверху). Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч среднему».	
68		Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Передача и ведение мяча, броски в кольцо.	
69		Проведение ОРУ. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Действия нападающего против нескольких защитников.	
70		Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2). Действия нападающего против нескольких защитников.	
71		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Действия нападающего против нескольких защитников. Знаменитые баскетболисты.	
72		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол. Передача мяча через сетку.	
73		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Прием мяча снизу над собой на месте, в парах. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
74		Технические приемы и тактические действия игры в пионербол. Передача мяча через сетку. Олимпийские игры древности и современности. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
75		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
76		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
77		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Мяч расположить на ладони левой (правой) руки, подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол. Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м.	
78		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
79		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	

80		Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Развитие волейбола в Богдановиче.	
----	--	--	--

4 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Дата проведения
81	ЛЕГКАЯ	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на пришкольной площадке. Кросс. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	
82	АТЛЕТИКА 21 часа	Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы». Спортивные игры.	
83		Совершенствование техники прыжков в высоту способом согнув ноги, «ножницы». Спортивные игры.	
84		Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры с двумя мячами. Бег до 7мин. Ускорения.	
85		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	
86		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 м на результат.	
87		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	
88		Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег в медленном темпе. Футбол.	
89		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с одним мячом. Бег в медленном темпе.	
90		Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега.. Кроссовая подготовка. Ускорения.	
91		Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	
92	Технические приемы и тактические действия в футболе. Передача мяча, ведение мяча. Игра головой, обыгрыш сближающихся противников, финты.		
93	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Кроссовая подготовка. Ускорения. Футбол на Урале.		

94	Подтягивание, отжимание в различных положениях. Кроссовая подготовка.	
95	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Подвижные игры с двумя мячами. Бег. Ускорения. Легкая атлетика на Урале.	
96	Подтягивание, отжимание в различных положениях. Кроссовая подготовка.	
97	Организация и проведение пеших туристических походов. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Кросс. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (видеофильм).	
98	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Основные способы плавания, совершенствование работы рук, дыхания.	
99	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	
100	Технические приемы и тактические действия в футболе. Передача мяча, ведение мяча. Игра головой, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
101	Технические приемы и тактические действия в футболе. Передача мяча, ведение мяча. Игра головой, обыгрыш сближающихся противников, финты.	
102	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	

Сокращения:

ТБ – техника безопасности

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

