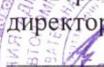


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области

Рассмотрено
на заседании
методического совета
школы
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Л.В. Бронникова
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»
 Е.Д. Кугаевская
«31» мая 2019 г.
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



**Рабочая программа
основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 6 класса**

Составил: Арканова Галина Ивановна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: личностным, включающим 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 ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме; метапредметным, включающим 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; предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию 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.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.
(п. 9.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

(п. 10.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности,

формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 6) 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; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

2. Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переходом в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратно движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимым на освоение каждой темы

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Повторение старта с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1
		2.	Обучение технике низкого старта. Повторение старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
		3.	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
		4.	Обучение прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствование техники низкого старта. Бег до3мин.	1
		5.	Обучение метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
		6.	Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1
		7.	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1

		8.	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
				Всего: 8
2	Спортивные игры	9.	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
		10.	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
		11.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование упражнений с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
		12.	Закрепление бросков мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
		13.	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
		14.	Обучение игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
		15.	Тренировка в подтягивании. Совершенствование двусторонней игры 3х3.	1
		16.	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
		17.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
		18.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
		19.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
				Всего: 11
3	Гимнастика с элементами акробатики	20.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Совершенствование	1

			акробатических упражнений.	
		21.	Обучение лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
		22.	Совершенствование чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
		23.	Закрепление акробатического соединения. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
		24.	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
		25.	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
		26.	Повторение висов и подтягиваний из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
		27.	Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепление подъёма переворотом. Комбинированная эстафета.	1
		28.	Обучение соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепление прыжка ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
		29.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
		30.	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
		31.	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
		32.	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
		33.	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1
				Всего 14
		«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»		В процессе урока
4	Лыжная подготовка	34.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных	1

			ходов. Попеременный двухшажный ход.	
		35.	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажного хода.	1
		36.	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1
		37.	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
		38.	Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2км.	1
		39.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
		40.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
		41.	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
		42.	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
		43.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
		44.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
		45.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
		46.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1
		47.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
		48.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
		49.	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
		50.	Линейные круговые с этапами до 200 м без	1

			палок и с палками.	
		51.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
		52.	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
		53.	Техника торможений и поворотов на лыжах. Эстафеты.	1
				Всего 20
5	Спортивные игры	54.	Т.Б на уроке. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
		55.	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1
		56.	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
		57.	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1
		58.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
		59.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
		60.	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
		61.	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
		62.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
				Всего 9
6	Легкая атлетика	63.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
		64.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1
		65.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
		66.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
		67.	Медленный бег до 5 мин. Метание мяча.	1
		68.	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1
				Всего: 6
«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов				В

предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО».				процессе урока
				Всего за год 68