

«Согласовано»
Заместитель директора
По УВР МБОУ Приморская СОШ
Е.В. Зстова
« 31 » 08 2017г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Приморская СОШ
Т.В. Брацук
Приказ № 97
« 29 » 08 2017г.

Рабочая программа
Моисеевой Галины Михайловны
по физической культуре
для 6 класса

2017 - 2018 учебный год

1) Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

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

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

2) **Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	14
4	Баскетбол	19
5	Гимнастика	21
6	Лыжная подготовка	23
	Итого	105

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Основы знаний

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м,

в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
1.			Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м.	
2.			Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег 500м.	
3.			Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	
4.			Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до 3мин.	
5.			Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	Контрольный норматив
6.			Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30м с высокого старта.	Контрольный норматив
7.			Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	
8.			Метание мяча с разбега. Бег 60м с низкого старта.	Контрольный норматив
9.			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Контрольный норматив
10.			Бег на 500м- девочки, 800м- мальчики.	Контрольный норматив
11.			Бег на длинные дистанции 1000м	Контрольный норматив
12.			Прыжки в высоту с разбега. Бег на длинные дистанции.	
13.			Равномерный бег на 800 метров.	
14.			Правила ТБ при игре в баскетбол. Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	
15.			Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	
16.			Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»	
17.			Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	
18.			Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	

19.			Бросок мяча по кольцу после ведения.	
20.			Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	
21.			Элементы баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.	
22.			Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	
23.			Комплекс упражнений с мячами. Навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	
24.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.	
25.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	
26.			Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
27.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещения.	
28.			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	
29.			Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	
30.			Комплекс упражнений зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно.	
31.			Лазание по канату в два и три приёма. Кувырки вперёд и назад слитно.	
32.			Лазание по канату. Наклон вперёд сидя на полу.	Контрольный норматив
33.			Акробатическое соединение из 3 элементов.	
34.			Висы и подтягивание из висов. Эстафета.	Контрольный норматив
35.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	
36.			Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	
37.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом.	Контрольное выполнение
38.			Опорный прыжок ноги врозь через козла.	
39.			Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	Контрольное выполнение
40.			Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	
41.			Гимнастическая полоса препятствий.	

			Упражнения на перекладине.	
42.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	
43.			Преодоление полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	
44.			Упражнения на гибкость.	
45.			Висы и подтягивание из висов.	Контрольное выполнение
46.			Эстафеты с элементами акробатики.	
47.			Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	
48.			Тренировка в подтягивании. Двусторонняя игра 3х3.	
49.			Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	Контрольное выполнение
50.			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
51.			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
52.			Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход.	
53.			Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	
54.			Попеременный ход. Игра «Веер»	
55.			Одновременные ходы. Прохождение 1 км на скорость.	Контрольное выполнение
56.			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
57.			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
58.			Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске.	
59.			Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км.	
60.			Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	
61.			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	
62.			Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	
63.			Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Контрольное выполнение

64.			Повороты (вправо и влево) при спуске. Подъём на склон.	Контрольное выполнение
65.			Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	
66.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.	
67.			Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	
68.			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	
69.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	
70.			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.	Контрольное выполнение
71.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	
72.			Подъём «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км	
73.			Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	
74.			Подвижная игра «Мяч через сетку».	
75.			Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	
76.			Остановка мяча прыжком и в шаге.	
77.			Передача двумя руками от груди в движении в парах.	
78.			Передачи мяча в тройках с перемещением.	
79.			Броски после ведения.	
80.			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	
81.			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	
82.			Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	
83.			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	
84.			Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	
85.			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	

86.			Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	
87.			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	
88.			«Пионербол» с элементами волейбола.	
89.			Эстафеты с мячами.	
90.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	
91.			ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка».	
92.			Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка».	
93.			Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	
94.			Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	
95.			Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м.	Контрольный норматив
96.			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	
97.			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Контрольный норматив
98.			Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами.	
99.			Бег 800 м (д), 1000м (м).	Контрольный норматив
100.			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10минут.	
101.			Челночный бег 3по 10метров.	Контрольный норматив
102.			Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	
103.			Тестирование уровня физической подготовки: отжимание, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, прыжок с места.	Контрольный норматив
104.			Тестирование уровня физической подготовки: отжимание, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, прыжок с места.	Контрольный норматив
105.			Учебная игра «Лапта».	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

