Частное учреждение – общеобразовательная организация
«Симбирская гимназия «ДАР» им. Александра Невского»
(ЧУ ОО «Симбирская гимназия «ДАР» им. А.Невского»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
основной школы
Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.
зам.директора по УВР
Морозова Г.А.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор «Симбирская
гимназия «ДАР» им.
А.Невского
В.Е. Морозов

Приказ № 57
от «01» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

для обучающихся 6 класса
учителя физической культуры
Городинского Владислава Владимировича

город Ульяновск
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 6 классе рассчитана на 102 часа (34 учебных недель по три часа). Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"(Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 01.03.2021 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Основной образовательной программы основного общего образования «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».
6. Учебного плана «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель изучения учебного предмета:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств обучаемых, творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Задачи изучения учебного предмета:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

Учебно-методическое обеспечение курса

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2018
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник, — М.: Дрофа, 2019. — 238 с.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.
- Сайт Российской электронной школы https://www.uchportal.ru/

Формы организации образовательного процесса:

фронтальная, групповая, индивидуальная, урок – игра, урок-исследование.

Технологии обучения:

традиционная технология (объяснительно-иллюстративная), педагогические технологии на основе личностно ориентированного педагогического процесса (педагогика сотрудничества, гуманно – личностная), уровневая дифференциация, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, технология дистанционного обучения (участие в дистанционных эвристических олимпиадах), коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Формы контроля:

беседа по изученному материалу, урок контроля знаний, взаимопроверка, самоконтроль.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций
- и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:
- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.
- формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.
- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.
- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

- Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.
- Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном 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 значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- 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 внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- 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 наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (19 ч) Терминология легкой атлетики. Правила и организация поведения проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места для занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка (17 ч) Передвижения на лыжах. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Конькобежная подготовка (15 ч) Техника безопасности. Техника падений. Подбор коньков. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м. Эстафета. Проверка умения кататься по прямой с маховыми движениями рук. Катание по кругу в парах, тройках, со сменой мест. Катание по кругу с маховыми движениями рук. Совершенствование торможения всеми способами. Эстафета с торможением. Катание по кругу, вполсилы. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания — 4—5 мин. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой — 2 раза по 30—40 мин. Бег с ходу парами на дистанции 100 м на время. Итоговая оценка успеваемости. Учебный норматив: девочки — 22—25—27 с, мальчики — 21 — 23—25 с. Подведение итогов. Работа с отстающими детьми.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч) Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры (волейбол 18 ч) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Спортивные игры (баскетбол 19 ч) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетбол. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	*Тема урока*	*Кол-во часов*	*ЭР*
Легкая атлетика (11часов)			
1-4	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	uchportal.ru
5	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
6-9	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4	uchportal.ru
10-11	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры (18 часов)			
12	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Передача мяча.	1	uchportal.ru
13-16	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча.	4	
17	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
18	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Прямой нападающий удар.	1	
19	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	
20	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
21-22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	2	
23	Стойка и передвижение игрока. Передача	1	

	мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар.		
24	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения.	1	uchportal.ru
25	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
26-27	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения.	2	
28-29	Комбинации из разученных элементов передвижений. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	2	
Гимнастика с элементами акробатики (14часов)			
30-34	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	5	uchportal.ru
35	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
36-41	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6	uchportal.ru
42	Акробатика. Лазание.	1	
43	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
Конькобежная подготовка (15 ч)			
44	Техника безопасности. Техника падений. Подбор коньков	1	uchportal.ru
45	Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м. Эстафета	1	
46	Восстановление навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом. Упражнения в поворотах «дугой» — 4—6 раз. Упражнение в поворотах при-ставными шагами по кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.	1	
47	Совершенствование маховых движений рук на месте и в движении. Совершенствование отталкивания — упражнение «полуфонарик» левой и правой ногой. Эстафета парами, взявшись за руки.	1	
48	Совершенствование в катании по прямой с маховыми движениями рук. Обучение торможению переступанием. Игра «Тише едешь, дальше будешь» — 3—4 мин.	1	

49	Катание по кругу с маховыми движениями рук. Совершенствование торможения всеми способами. Эстафета с торможением.	1	
50	Совершенствование поворота «дугой» в обратном направлении по дуге малого радиуса (до 5 м). Оценка выполнения поворота «дугой» в обратном направлении. Игра «Карусель».	1	uchportal.ru
51	Совершенствование равновесия. С предварительного разбега 5 шагов до линии старта скользить на одной ноге с различным положением рук. Кто дальше проскользить по прямой на одном правом (левом) коньке? Оценка выполнения.	1	
52	Совершенствование ускорения в катании по прямой— 2 раза по 30 м. Катание на выносливость— 1000 м.	1	
53	Проверка техники бега по прямой. Повторное катание с маховыми движения-ми рук по прямой — 50—60 м. Ускорение по прямой — 2 раза по 40—50 м. Рывок с тихого хода — 2 раза по 10—15 м. Бег шеренгами по 8—10 человек — 2 раза по 20—30 м. Катание группами по 5—6 человек — до 1500 м.	1	
54	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м (на время). Игра или эстафета.	1	
55	Проверка умения кататься по прямой с маховыми движениями рук. Катание по кругу в парах, тройках, со сменой мест .	1	
56	Катание по кругу с маховыми движениями рук. Совершенствование торможения всеми способами. Эстафета с торможением.	1	
57	Катание по кругу, вполсилы. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания — 4—5 мин. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой — 2 раза по 30—40 мин. Бег с ходу парами на дистанции 100 м на время. Итоговая оценка успеваемости. Учебный норматив: девочки — 22—25—27 с, мальчики — 21 — 23—25 с.	1	
58	Подведение итогов. Работа с отстающими детьми.	1	
Лыжная подготовка (17 часов)			
59	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами	1	uchportal.ru
60	Попеременный двухшажный ход	1	
61	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного	1	

	комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".		
62	Попеременный двухшажный ход	1	
63	Поворот и торможение в движении «упором»	1	
64	Одновременный бесшажный ход	1	
65	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
66	Подъём «ёлочкой». Торможение «упором»	1	
67-68	Одновременный двухшажный ход	2	uchportal.ru
69	Спуск в основной и высокой стойке	1	
70	Прохождение дистанции 2 – 2,5 км изученными лыжными ходами	1	
71	Преодоление небольших трамплинов	1	
72	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
73-74	Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	2	
75	Эстафеты на лыжах с заданиями	1	
Спортивные игры (19 часов)			
76-78	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.Ведение и передача мяча. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол.	3	uchportal.ru
79	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
80	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол. Правила игры.	1	
81	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол.	1	
82-86	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Бросок мяча. Игра (2*2,3*3)	5	uchportal.ru
87-90	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).	4	
91	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Перехват и бросок мяча. Позиционное нападение.	1	
92-93	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча. Перехват и бросок мяча. Нападение быстрым прорывом (2*1).	2	
94-95	Стойка и передвижение игрока. Ведение и передача мяча.	2	
Легкая атлетика (8 часов)			

96-99	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	5	uchportal.ru
100	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
101-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	2	
Итого: 102 ч			