Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №15

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермакова Е.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс) 6

Количество часов - 103

Учитель Нурмухаммедова А.В.

Программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (2004 г.)

п. Виноградный

2014-2015 уч. год.

1. **Пояснительная записка**

     Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

     Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 - 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

***Цель программы***: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

***Задачи***физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

***Основными формами организаций занятий***являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

***Основными формами подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы являются:

* тестирование;
* контрольные упражнения.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

*вводный,* который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий,* который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

***Основными показателями*** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и др.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

       Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреггляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

 - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11кл. общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317;

- Образовательная программа МБОУ СОШ № 15;

- Учебный план МБОУ СОШ № 15;

- Требования к оснащению учебного процесса (по физической культуре);

- Примерная рабочая программа по физической культуре, под редакцией В.И. Лях, А.А.Зданевич;

1. **Место предмета в базисном учебном плане**

 Рабочий план разработан на основе «Комплексной программы по физической культуре» и «Примерная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы и расписанием уроков переработана на 103 часа, за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании года учащийся проходит итоговую промежуточную аттестацию за пройденный курс в форме учебных нормативов по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

1. **Содержание  учебного курса**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

1. **Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | | **Дата** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **22** | | **01.09.14-24.09.14, 29.04.15-27.05.15** |
| 1.1  1.2  1.3  1.4 | *Спринтерский бег, эстафетный бег*  *Прыжок в длину сп. «согнув ноги», метание мяча*  *Бег на средние дистанции*  *Прыжки в высоту, метание малого мяча* | 10  4  2  6 | | 01.09.14-10.09.14,29.04-13.05  15.09.14-22.09  23.09.14-24.09.14  18.0.155-27.05.15 |
| **2** | **Кроссовая подготовка:**  *бег по пересеченой местности, преодоление препятствий* | **18** | | **29.09.14-15.10.14, 08.04.15-28.04.15** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** | | **20.10.14-03.12.14** |
| 3.1  3.2  3.3 | *Висы. Строевые упражнения*  *Опорный прыжок. Строевые упражнения*  *Акробатика, лазание* | 6  6  6 | | 20.10-29.10.14  10.11.14-19.11.14  24.11.14-03.12.14 |
| **4** | **Спортивные игры** | **45** | | **08.12-07.04.15** |
| **4.1** | *Волейбол* | 18 | | 08.12.14- |
| **4.2** | *Баскетбол* | 27 | | 27.01.15-07.04.15 |
| **5** | **Теоретический материал** |  | В процессе уроков | |
|  | **ИТОГО:** |  | **103 ч.** | |

**календарно-темптическое Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт *(15–30 м)*, стартовый  разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 01.09 |
| Комбинированный | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 03.09 |
| Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиши- рование. Специальные беговые упраж- нения. ОРУ. Эстафеты линейные,  передача палочки. Развитие скорост- | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | ных качеств. Старты из различных  положений |  |  |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Бег *(3* × *50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 08.09 |
| Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5» –  10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.:  «5» – 10,4 с.;  «4» – 10,8 с.;  «3» – 11,2 с. | Комплекс 1 | 10.09 |
| Прыжок  в длину  способом «согнув  ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель *(1* × *1)* с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | ***Уметь:*** прыгать в длину  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 11.09 |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | ***Уметь:*** прыгать в длину  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | ***Уметь:*** прыгать в длину  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 17.09 |
| Учетный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | ***Уметь:*** прыгать в длину  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча  в цель | Комплекс 1 | 18.09 |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать среднюю  беговую дистанцию | Текущий | Комплекс 1 | 22.09 |
| Комбинированный | М.: «5» –  5,00 мин;  «4» – 5,30  мин; «3» –  6,00 мин;  д.: «5» – 5,30 мин; «4» –  6,00 мин;  «3» – 6,20 мин | 24.09 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).*  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 25.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| преодоление пре-  пятствий  (9 ч) |  | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |  |  |  |
| Совершенствования | Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 29.09 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(15 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 01.10 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.10 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 06.10 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 08.10 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 09.10 |
| Совершенствования | 13.10 |
| Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин;  д.: 14,00 мин | Комплекс 1 | 15.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способ- ностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 22.10 |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |
| Совершенствования | 27.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 | 29.10 |
| Опорный прыжок, строевые  упражнения  (6 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |
| Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |
| Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 12.11 |
| Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 13.11 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 17.11 |
| Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 | 19.11 |
| Акробатика. Лазание  (6 ч) | Изучение  нового  материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 20.11 |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью).* ОРУ  с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 24.11 |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ  с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 26.11 |
| Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью)*. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно | Текущий | Комплекс 2 | 27.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание  по канату в два приема. Развитие координационных способностей | и в комбинации |  |  |  |
| Совершенствования | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату  в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 01.12 |
| Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на рас-  стояние 4 м,  5 м, 6 м | Комплекс 2 | 03.12 |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | Изучение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 04.12 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 08.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 10.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 11.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 17.12 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 18.12 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя  руками сверху в парах | Комплекс 3 | 22.12 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя  руками в парах. Эстафеты. Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 | 24.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |
| Совершенствования | 29.12 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема  мяча двумя  руками снизу в парах | Комплекс 3 | 12.01 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 14.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | нападающий удар после подбрасыва- ния мяча партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 15.01 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.01 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней  прямой | Комплекс 3 | 21.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* |
|  |  | двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных  элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  | подачи мяча |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Передача мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.  Нижняя прямая подача мяча. Прямой  нападающий удар после подбрасыва- ния мяча партнером. Тактика свобод- ного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы | Текущий | Комплекс 3 | *22.01* |
| Совершенствования | 26.01 |
| Баскетбол  (27 ч) | Изучение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы | Текущий | Комплекс 3 | *28.01* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы | Текущий | Комплекс 3 | 29.01 |
| Комбинированный | 02.02 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы | Текущий | Комплекс 3 | 04.02 |
| Комбинированный | Оценка техники ведения  мяча с изменением направ- ления и высоты отскока |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.02 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; | Текущий | Комплекс 3 | 09.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | выполнять технические  приемы |  |  |  |
| Изучение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие коор- динационных способностей. Терми- нология б/б | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.02 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* × *2*,  *3* × *3).* Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.02 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 18.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | с пассивным сопротивлением. Игра  *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2,  3* × *3).* Развитие координационных  способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оценка тех- ники броска мяча одной  рукой от плеча  в движении после ловли мяча | Комплекс 3 | 19.02 |
| Комбинированный | 25.02 |
| Комбинированный | 26.02 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 02.03 |
| Комбинированный | 04.03 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ведения мяча.  Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Соче- тание приемов ведения, остановки, | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | броска. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие  координационных способностей |  |  |  |  |
| Изучение  нового  материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)*. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 11.03 |
| Комбинированный | 12.03 |
| Комбинированный | 16.03 |
| Комбинированный | 18.03 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс 3 | 19.03 |
| Комбинированный | 30.03 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 01.04 |
| Комбинированный | 02.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | со сменой места. Позиционное нападе-ние через заслон. Развитие координа- ционных способностей |  |  |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2  1)*. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места | Комплекс 3 | 06.04 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2  1).* Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 08.04 |
| Комбинированный | 09.04 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоле- | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 13.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ние препятствий  (9 ч) | Совершенствования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору.  Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 15.04 |
| Совершенствования | 16.04 |
| Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 20.04 |
| Совершенствования | Равномерный бег по пересеченный  местности *(18 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 22.04 |
| Совершенствования | 23.04 |
| Совершенствования | Равномерный бег по пересеченный местности *(19 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 27.04 |
| Совершенствования | 29.04 |
| Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин;  д.: 14,00 мин | Комплекс 4 | 30.04 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| Спринтер-ский бег,  эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(15–30 м).* Стартовый  разгон, бег по дистанции *(40–50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие  скоростных качеств. Инструктаж | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 06.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | по ТБ. Определение результатов  в спринтерском беге |  |  |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 07.05 |
| Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 13.05 |
| Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |
| Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.:  «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.;  «3» – 11,2 с. | Комплекс 4 | 18.05 |
| Прыжок  в высоту. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать мяч в ми- | Текущий | Комплекс 4 | 20.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Метание  малого  мяча (5 ч) |  | разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | шень и на дальность |  |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Призем- ление. Метание теннисного мяча  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания мяча | Комплекс 4 | 25.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка  техники прыжка в высоту | Комплекс 4 | 27.05 |
| Учетный | Промежуточная аттестация | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60м)*, прыгать в длину с места и разбега, метать мяч на дальность | Оценка техники выполнения прыжка в длину, метания мяча |  | 28.05 |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебно-практическое оборудование** | |
| Стенка гимнастическая | 10 |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| Козел гимнастический | 2 |
| Конь гимнастический | 2 |
| Перекладина гимнастическая | 2 |
| Канат для лазанья с механизмом крепления | 1 |
| Мост гимнастический подкидной | 2 |
| Скамейка гимнастическая жесткая |  |
| Маты гимнастические | 10 |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 15 |
| Мяч малый (теннисный) | 25 |
| Скакалка гимнастическая | 30 |
| Палка гимнастическая | 15 |
| Обруч гимнастический | 15 |
| ***Легкая атлетика*** | |
| Планка для прыжков в высоту | 4 |
| Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| Лента финишная | 1 |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 4 |
| Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| Мячи для метания | 20 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 4 |
| Мячи баскетбольные | 20 |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| Жилетки игровые с номерами | 15 |
| Стойки волейбольные | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 20 |
| Ворота для мини футбола | 1 |
| Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| Мяч футбольный | 10 |
| Насос для накачивания мячей | 2 |
| ***Измерительные приборы*** | 2 |
| Секундомер 2 | |
| **Средства первой помощи** |  |
| Аптечка медицинская | 1 |
| **Спортивные сооружения** | |  | |
| Спортивный зал игровой |  |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |  |
| Легкоатлетическая дорожка | 4 |
| Сектор для прыжков в длину | 2 |
| Игровое поле для футбола 1 | |  |
| Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| Площадка игровая волейбольная | 1 |
| Гимнастический городок | 1 |
|  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 класс*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 | 340 | 320 | 300 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 32 | 26 | 16 | 25 | 18 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 2000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре за курс 6 класса**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
|  | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 2 | Прыжки в длину с места | 195 см | 160 см | 140 см | 185 см | 150 см | 130 см |
| 3 | Метание мяча на дальность | 28 м | 25 м | 23 м | 25 м | 23 м | 20 м |
| 4 | Подъем туловища за 1 мин. из положения, лежа (кол-во раз) | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |