

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Угличский физико-математический лицей

Утверждена приказом директора лицея

№ 54 от 28 августа 2014 г.

Директор



В. С. Мусинов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2014 – 2015 учебный год  
учебного курса  
«Физическая культура»  
6 класс

Учителя физической культуры  
Леонова П.В.

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2011.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 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.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся

активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

**Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

#### **Виды контроля:**

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

## **2.Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал 6 класса рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

### **4. Планируемые результаты**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 5.Содержание курса

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### *Гимнастика с основами акробатики (10 ч).*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висячем положении лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Легкая атлетика (38ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Спортивные игры (38ч)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Лыжная подготовка (16ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.



## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
1.	<b>1 четверть</b> <b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике высокого старта.	<b>6</b>	Вводный	Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 1	
2.		Закрепление техники стартового разгона.		Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 1	
3.		Закрепление техники бега по дистанции.		Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	
4.		Совершенствование техники финиширования.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
5.		Совершенствование техники эстафетного бега.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	

6.		Совершенствование техники высокого старта.		Контрольный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8. Девочки 10.4; 10.8; 11.2.	Комплекс 1	
7.		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	6	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	Текущий	Комплекс 1	
8.		Обучение технике метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1	
9.		Закрепление техники разбега и отталкивания.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1	
10.		Закрепление техники разбега в метание.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель.	Комплекс 1	

11.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00-2.60	Комплекс 1	
12.		Совершенствование техники метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий		
13.		Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.	2	Комбинированный	Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Комплекс 1	
14.		Сдача контрольного норматива.		Комбинированный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.		
15.	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.		Комплекс 1	

		й							
16.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
17.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
18.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
19.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	

20.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Учетный	Бег 2000м. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Без учета времени	Комплекс 1	
21.	<b>Гимнастика</b>	Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	<b>4</b>	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Текущий	Комплекс 1	
22.		Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Комплекс 1	
23.		Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 1	
24.		Сдача контрольного		Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение	Различают строевые команды, четко выполняют	Мальчики: 7-4-1 Девочки	Комплекс 1	

		норматива.			подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	строевые приёмы.	13-11-3		
25.	<b>Баскетбол</b>	Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.	<b>24</b>	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 2	
26.		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.		Комбинированный	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
27.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники передач и мяча двумя руками от груди в движении.	Комплекс 2	

28.	<b>2 четверть</b>	Обучение технике ведения мяча.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Комплекс 2	
29.		Закрепление техники ведения мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
30.		Совершенствование техники ведения мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Комплекс 2	
31.		Совершенствование техники передачи мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	

32.		Совершенствование техники ведения мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 2	
33.		Обучение технике броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
34.		Закрепление техники броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры .	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Комплекс 2	
35.		Совершенствование техники броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли	Комплекс 2	



36.		Обучение тактики свободного нападения.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
37.		Закрепление тактики свободного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
38.		Совершенствование тактики свободного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
39.		Обучение технике позиционного нападения.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила		Комплекс 2	

40.		Закрепление техники позиционного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
41.		Обучение технике штрафного броска.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
42.		Закрепление техники штрафного броска.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
43.		Обучение технике нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 2	

44.		Закрепление техники нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
45.		Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 2	
46.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
47.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении и со сменой	Комплекс 2	

48.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей		Совершенство	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
49.	<b>3 четверть</b> <b>Лыжня подготовка</b>	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	<b>16</b>	Обучение	Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Текущий	Комплекс 3	
50.		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	
51.		Обучение технике одновременного двухшажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
52.		Закрепление техники одновременного двухшажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники попеременного двухшажного	Комплекс 3	

53.		Обучение технике одновременного бесшажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
54.		Закрепление техники одновременного бесшажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	Комплекс 3	
55.		Обучение технике одновременного одношажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
56.		Закрепление техники одновременного одношажного хода.		Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники одновременного одношажного хода.		
57.		Обучение технике спуска со склона, подъему «елочкой».		Обучение	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	

58.		Закрепление техники спуска со склона, подъему «елочкой».		Комплексный	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Текущий		
59.		Обучение технике торможения «плугом».		Обучение	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
60.		Закрепление техники торможения «плугом».		Комплексный	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники спуска со склона и торможения плугом.		
61.		Совершенствование техники лыжных ходов		Совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
62.		Совершенствование техники лыжных ходов		Совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Текущий		
63.		Совершенствование техники лыжных ходов		Учетный	Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	

64.		Совершенство техники лыжных ходов			Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Мальчики: 12.30-13.00 – 13.30 Девочки: 6.15 – 6.45 – 7.30		
65.	<b>Волейбол</b>	Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям.	<b>14</b>	Совершенство	Инструктаж по волейболу. 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.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Текущий	Комплекс 3	
66.		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		Обучение	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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
67.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.		Комбинированный	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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс 3	
68.		Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.		Совершенство ЗУН	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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	

69.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.		Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Комплекс 3	
70.		Обучение технике нижней подачи мяча.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
71.		Обучение технике нападающего удара. (н/у)		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники нижней прямой подачи.	Комплекс 3	
72.		Закрепление техники нападающего удара. (н/у)		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
73.		Совершенствование техники нападающего удара. (н/у)		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	



74.		Развитие координационных способностей.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники – нападающий удар.	Комплекс 3	
75.		Совершенствование тактики игры.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
76.		Совершенствование тактики игры.		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	
77.		Совершенствование тактики игры.		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	

78.		Совершенство вание тактики игры.		Совершенство вание ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники игры.	Комплекс 3	
79.	<b>4 четверть</b>  <b>Гимнастика</b>	Обучение технике акробатики .	<b>6</b>	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущей	Комплекс 4	
80.		Закрепление техники акробатики .		Комплексный	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
81.		Совершенство вание техники акробатики .		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущей	Комплекс 4	

82.		Совершенствование техники акробатики .		Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс 4	
83.		Совершенствование техники акробатики .		Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
84.		Совершенствование техники акробатики .		Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнение кувырка в на технику. Лазание по канату.	Комплекс 4	
85.	<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>6</b>	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.		Комплекс 4	

86.		Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Описывают технику выполнения метательных упражнений.	Оценка техники прыжка в высоту.	Комплекс 4	
87.		Обучение технике метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.		Комплекс 4	
88.		Закрепление техники метания мяча.		Учетный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки	Оценка техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 м Девочки: 25 – 21 – 18 м.		
89.		Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.		Комплекс 4	
90.		Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Мальчики: 350, 330, 300. Девочки: 310, 300, 260.		

91.		Обучение технике низкого старта.	6	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 4	
92.		Закрепление техники стартового разгона.		Комбинированный	Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 4	
93.		Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию		Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Комплекс 4	
94.		Сдача контрольного норматива.		Учетный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2. Девочки : 9.8 ; 10.4; 10.9.	Комплекс 4	
95.		Совершенствование техники бега по дистанции.		Комбинированный	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.		Комплекс 4	

96.		Совершенство техники бега по дистанции.		Комбинированный	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.		Комплекс 4	
97.	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>6</b>	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплекс 4	
98.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплекс 4	
99.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплекс 4	
100		Бег по пересеченной местности, преодоление		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее		Комплекс 4	

		е препятстви й				по частоте сердечных сокращений.			
101		Бег по пересеченн ой местности, преодолен е препятстви й		Совершен ствование ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
102		Бег по пересеченн ой местности, преодолен е препятстви й		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Без учета времени	Ком плек с 4	

**7.Средства контроля**  
**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

**Мальчики**

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

**Девочки**

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30



### Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

#### Критерии контроля:

##### Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

#### Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями ( умениями, навыками )**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации

мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

