

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

г. Уржума Кировской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
МКОУ СОШ № 2 г.
Уржума
Руководитель ШМО

Протокол № 1
"30" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
_____ Морозова Е.В.
Протокол № 1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ № 2
г. Уржума
_____ Коровиченко
В.А.
Приказ № 89
от "31" августа 2022г.

Рабочая программа по физической культуре 6 класса общего образования (базовый уровень)

Программу составил
Учитель физической культуры
Карпов Михаил Германович

Уржум 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 6 кл., предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ с. № 2 г. Уржума
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Просвещение, 2015г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса.

Программа рассчитана на 34 недели, количество часов в неделю – 3 часа, всего 102 часа

Уровень программы – базовый.

Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура 5-7 классов. В.И.Лях, Просвещение 2015 год.
2. Физическая культура 8-9 классов. В.И.Лях, Просвещение 2015 год.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько. Универсальное издание, М.: ВАКО, 2015г.
4. Журналы «Физическая культура»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, 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.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Большое значение на уроках физической культуры придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (милосердие, честность, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Учебный материал содействует развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры приучает учащихся, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (адекватно и точно), увеличивая требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог умело переходит от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения уроков необходимо учитывать половые особенности занимающихся, целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой, историей и др.). Очень важно опираться на методы активной

познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с различным уровнем двигательных и психических способностей.

Решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне школы.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей 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, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования – Просвещение, 2011;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1(ред. От 01.12.2007) ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.)
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- примерной программе основного общего образования
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии 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 счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно
2	Легкая атлетика	27	

3	Баскетбол	15	применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО.
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	
5	Волейбол	15	
6	Футбол	6	
7.	Лыжная подготовка итого:	18 102	

Учебные нормативы для 6 класса

	Упражнение	5	4	3
1	Бег 60м.	10, 3	10, 6	11, 2
2	Бег 1000м.	4. 50, 0	5. 10, 0	5. 30, 0
3	Бег 1500м.	8. 00, 0	8. 20, 0	8. 40, 0
4	Бег 2000м.	Без учёта времени		
5	Прыжок в длину с места	165	160	150
6	Прыжок в длину с разбега	330	280	230
7	Прыжок в высоту с разбега	110	100	85
8	Метание мяча 150г.	23	18	15
9	Подтягивание на низкой перекладине	17	14	9
10	Отжимание от пола	18	15	13
11	Тест на гибкость – касание пола:	к а с а н и е ладонью кулаком пальцами		

12	Поднимание туловища, руки за головой, ноги согнуты в коленях	20	17	15
13	Бег на лыжах 2км.	14. 30, 0	15. 00, 0	15. 30, 0
14	Бег на лыжах 3км.	Без учёта времени		

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура» 6 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС	Вид контроля	Домашнее задание	Дата план	Дата факт
1	Легкая атлетика	8 1	Легкоатлетические упражнения, бег	Вводный	1.ТБ на уроках легкой атлетики 2.Тесты 3.Развитие быстроты	Знать правила поведения на уроках легкой атлетики, уметь выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Комплекс 1		
2	Легкая атлетика	2	Легкоатлетические упражнения, низкий старт, бег с низкого старта	изучение нового материала	1.Развитие быстроты 2.Низкий старт. 3.Бег 60м с низкого старта 4.Развитие выносливости в беге 1000м	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
3	Легкая атлетика	3	Легкоатлетические упражнения низкий старт, бег с низкого	Комплексный	1.Развитие быстроты 2.Низкий старт. 3.Бег 60м с низкого старта 4.Развитие	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 1		

			старта		выносливости в беге 1000м	скоростью				
4	Легкая атлетика	4	Легкоатлетиче ские упражнения, бег с низкого старта	Компле ксный	1.Развитие быстроты 2.Низкий старт. 3.Бег 60м с низкого старта 4.Развитие выносливости в беге 1000м	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		
5	Легкая атлетика	5	Легкоатлетиче ские упражнения, бег с низкого старта, стартовый разгон	Учетны й	1.Развитие быстроты 2.Бег 60м с низкого старта 3.Низкий старт, стартовый разгон 4. Бег 1000м на оценку	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью 4.50-5.10-5.30	Текущий	Комплекс 1.		
6	Легкая атлетика	6	Легкоатлетиче ские упражнения, бег с низкого старт	Учетны й	1.Развитие быстроты 2.Бег 60м с низкого старта 3. Низкий старт на оценку 4.Бег 1000м	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью Оценка техники	Текущий	Комплекс 1.		

						выполнения низкого старта				
7	Легкая атлетика	7	Легкоатлетиче ские упражнения, бег, метание мяча с места .ГТО.	Учетны й	1.Развитие быстроты 2.Бег 60м с низкого старта на оценку 4.Развитие выносливости в беге 1500м 5.Метание мяча с места.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, метать мяч 10.3-10.6-11.2	Текущий	Комплекс 1		
8	Легкая атлетика	8	Легкоатлетиче ские упражнения, бегать с максимальной скоростью метание с 1-3 шагов	Компле ксный	1.Развитие силы в подтягивании 2.Развитие выносливости в беге 1500м 3.Метание мяча с 1-3 шагов	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, метать мяч	Индивиду альный	Комплекс 1.		
9	Легкая атлетика	9	Легкоатлетиче ские упражнения бегать с максимальной скоростью, метание с 1-3 шагов	Учетны й	1.Бег 1500м на оценку 2.Метание мяча с 1-3 шагов 3.Подтягивание	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, метать мяч 8.00-8.20-8.40	Текущий	Комплекс 1.		
10	Легкая атлетика	10	Бег без учета времени, метать мяч с 1- 3 шагов .ГТО.	Учетны й	1.Бег 2000м на оценку 2.Метание мяча с 1-3 шагов	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч Бег без учета времени и	Текущий	Комплекс 1.		

						остановок				
11	Легкая атлетика	11	Бег без учета времени, метать мяч с 1-3 шагов.ГТО.	Учетный	1.Развитие выносливости в беге 2000м 2.Метание мяча с 1-3 шагов на оценку	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч Метание мяча на технику	Текущий	Комплекс 1.		
12	Легкая атлетика	12	Легкоатлетические упражнения, бег, метание	Учетный	1.Развитие выносливости в беге 2000м 2.Метание мяча с 1-3 шагов	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		
13	Баскетбол	15 1	Элементы техники владения мячом	Изучение нового материала	1.Жонглирование 2.Стойка баскетболиста 3.Остановка прыжком 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом 5.Бросок одной рукой после ловли 6.Игры с элементами баскетбола. 7.ТБ на уроках баскетбола	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
14	Баскетбол	2	Элементы техники владения мячом	Изучение нового материала	1.Жонглирование 2.Остановка прыжком 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом	Знать ТБ, уметь владеть мячом: ловлю и передачу мяча, бросок одной рукой	Текущий	Комплекс 1		

					4.Бросок одной рукой после ловли 5.Комбинация элементов техники. 7.Игра в баскетбол.	играть в мини-баскетбол				
15	Баскетбол	3	Элементы техники владения мячом	Изучение нового материала	1.Жонглирование 2.Остановка прыжком 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом 4.Бросок одной рукой после ловли 5.Комбинация элементов техники. 7.Игра в баскетбол	Знать ТБ, уметь владеть мячом: ловлю и передачу мяча, бросок одной рукой, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
16	Баскетбол	4	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1.Жонглирование 2.Развитие быстроты при ведении в различных стойках 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом 4.Бросок одной рукой после ловли 5.Комбинация элементов техники 7.Игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
17	Баскетбол	5	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1.Жонглирование 2.Остановка в 2 шага 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом на оценку	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча,	Текущий	Комплекс 1		

					4.Бросок одной рукой после ловли 5.Комбинация элементов техники 6.Ловля и передача мяча в движении 7.Игра в баскетбол	играть в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом - оценка техники				
18	Баскетбол	6	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1.Жонглирование 2.Остановка в 2 шага 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом 4.Бросок одной рукой после ловли 5.Комбинация элементов техники 6.Ловля и передача мяча в движении 7.Игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		
19	Баскетбол	7	Элементы техники владения мячом	Учетный	1.Жонглирование 2.Развитие быстроты при ведении в различных стойках 3.Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест 4. Бросок одной рукой после ловли на оценку 5.Комбинация элементов техники баскетбола 7.Игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		

20	Баскетбол	8	Элементы техники владения мячом	Учетный	1.Жонглирование, 2.Остановка в 2 шага, повороты без мяча и с мячом 3.Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест. 4.Ловля и передача мяча двумя руками в движении 5.Бросок одной рукой после ведения 6.Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол. Техника ловли и передачи мяча	Текущий	Комплекс 1		
21	Баскетбол	9	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1.Жонглирование 2.Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест 3.Остановка в 2 шага 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении на оценку 5.Повороты без мяча и с мячом. 6.Бросок одной рукой после ведения 7.Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		
22	Баскетбол	10	Элементы техники	Комплексный	1.Жонглирование 2.Ловля и передача	Уметь владеть мячом: выполнять	Текущий	Комплекс 1		

			владения мячом		мяча двумя руками со сменой мест 3.Остановка в 2 шага 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении 5.Повороты без мяча и с мячом. 6.Бросок одной рукой после ведения 7.Учебная игра в баскетбол	стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.				
23	Баскетбол	11	Элементы техники владения мячом	Учетны й	1.Жонглирование 2. Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест на оценку 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении 5.Повороты без мяча и с мячом. 6.Бросок одной рукой после ведения 7.Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол. Техника ловли и передачи мяча	Текущий	Комплекс 1.		
24	Баскетбол	12	Элементы техники владения мячом	Учетны й	1.Жонглирование 2.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении 3. Бросок одной рукой в движении после ведения на	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-	Текущий			

					оценку 4. Учебная игра в баскетбол	баскетбол.				
25	Баскетбол	13	Элементы техники владения мячом	Учетный	1. Жонглирование 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении 3. Бросок одной рукой в движении после ведения 4. Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 1.		
26	Баскетбол	14	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1. Жонглирование 2. Развитие быстроты при ведении 3. Повороты с мячом и без мяча 4. Комбинация элементов техники 5. Остановка в 2 шага на оценку 6. Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол. Техника остановки в 2 шага	Текущий	Комплекс 1.		
27	Баскетбол	15	Элементы техники владения мячом	Комплексный	1. Жонглирование 2. Развитие быстроты при ведении 3. Повороты с мячом и без мяча 4. Комбинация элементов техники 5. Учебная игра в	Уметь владеть мячом: выполнять стойку баскетболиста, ведение, ловлю и передачу мяча, играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 1.		

					баскетбол					
28	Гимнастика	18 1	Строевые упражнения, акробатические элементы, равновесие	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках гимнастики 2.Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост (лежа, стоя с помощью), полушпагат 3. Наклоны на оценку 4.Бревно: ходьба, бег, прыжки, повороты на носках в полуприседе. 5.Повороты на месте. 6.Первая помощь при травмах	Знать правила поведения на уроках гимнастики, уметь правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии.	Тестирование касание пальцами, кулаками, ладонями.	Комплекс 2.		
29	Гимнастика	2	Строевые упражнения, акробатические элементы, равновесие	Изучение нового материала	1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Развитие гибкости 4. Отжимание на оценку	Уметь правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии. 18-15-13	Текущий	Комплекс 2.		
30	Гимнастика	3	Строевые упражнения, акробатические элементы,	Изучение нового материала	1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Развитие гибкости	Уметь правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в	Текущий	Комплекс 2.		

			висы, равновесие		4.Отжимание 5.Осанка	комбинации, упражнения в равновесии.				
31	Гимнасти ка	4	Строевые упражнения, акробатически е элементы, висы, равновесие	Учетны й	1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Полушпагат на оценку 4.Повороты на месте, размыкание и смыкание 5.Зрение	Уметь правильно выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. Полушпагат на технику	Текущи й	Комплекс 2.		
32	Гимнасти ка	5	Строевые упражнения, акробатически е элементы, висы, равновесие	Учетны й	1.Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 2.Комбинация по акробатике 3.Комбинация на бревне 4.2 кувырка слитно 5.Развитие гибкости	Уметь правильно выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 2.		
33	Гимнасти ка	6	Строевые упражнения, акробатически е элементы, висы, равновесие	Компле ксный	1.Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 2.Комбинация по акробатике 3.Комбинация на бревне 4.2 кувырка слитно на оценку 5.Развитие гибкости 6.Росто-весовые	Уметь правильно выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 2.		

					показатели					
34	Гимнастика	7	Строевые упражнения, акробатические элементы, висы, равновесие	Учетный	1.Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 2.Комбинация по акробатике на оценку 3.Висы: вис лежа, вис присев, наскок прыжком в упор на нижнюю жердь 4.Комбинация на бревне 5.Развитие гибкости	Уметь правильно выполнять акробатические элементы в комбинации, упражнения в равновесии - техника	Текущий	Комплекс 2		
35	Гимнастика	8	Строевые упражнения, висы, опорный прыжок	Учетный	1.Висы: вис лежа, вис присев, наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом на 90* 2.Комбинация на бревне 3.Переворот на нижнюю жердь махом одной толчком другой.	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах	Текущий	Комплекс 2		
36	Гимнастика	9	Строевые упражнения, висы, равновесие	Комплексный	1.Висы: вис лежа, вис присев, наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом на 90*	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах.	Текущий	Комплекс 2		

					2.Комбинация на бревне на оценку 3.Переворот на нижнюю жердь махом одной толчком другой					
37	Гимнастика	10	Строевые упражнения, висы.ГТО.	Учетный	1.Повторение висов. 2.Комбинация в висах 3.Подтягивание на оценку Психологические особенности развития	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах 17-14-9	Тестирование	Комплекс 2		
38	Гимнастика	11	Строевые упражнения, опорный прыжок	Учетный	1.Комбинация в висах 2.Поднимание туловища 3.Опорный прыжок ноги врозь	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах, опорный прыжок	Тестирование	Комплекс 2		
39	Гимнастика	12	Строевые упражнения, опорный прыжок.ГТО.	Учетный	1.Комбинация в висах 2.Поднимание туловища на оценку 3.Опорный прыжок ноги врозь	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах, опорный прыжок 20-17-15	Текущий	Комплекс 2		
40	Гимнастика	13	Строевые упражнения, опорный прыжок	Комплексный	1.Комбинация в висах 2.Опорный прыжок ноги врозь 3.Режим дня	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

41	Гимнастика	14	Строевые упражнения, опорный прыжок	Комплексный	1.Комбинация в висах 2.Опорный прыжок ноги врозь 3.Личная гигиена	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах	Текущий	Комплекс 2.		
42	Гимнастика	15	Строевые упражнения, опорный прыжок	Учетный	1.Комбинация в висах на оценку 2.Опорный прыжок ноги врозь 3.Личная гигиена	Уметь правильно выполнять элементы строя, упражнения в висах	Текущий	Комплекс 2.		
43	Гимнастика	16	Строевые упражнения, опорный прыжок	Комплексный	1.Опорный прыжок 2.Полоса препятствий: элементы акробатики, равновесия, наклоны, отжимания, приседания, поднятие туловища. 3.Закаливание	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
44	Гимнастика	17	Опорный прыжок, акробатические элементы, висы	Учетный	1.Опорный прыжок на оценку 2.Полоса препятствий 3.Режим труда и отдыха	Уметь правильно выполнять упражнения в висах, оценка техники опорного прыжка	Текущий	Комплекс 2		
45	Гимнастика	18	Опорный прыжок, акробатические элементы, висы	Комплексный	1.Опорный прыжок 2.Полоса препятствий 3.Подвижные игры 4.Развитие силы	Уметь правильно выполнять упражнения на полосе препятствий, опорный прыжок, играть в	Текущий	Комплекс 2		

						подвижные игры				
46	Гимнастика	19	Акробатические элементы, висы. ГТО.	Учетный	1. Полоса препятствий 2. Отжимание на оценку 3. Вредные привычки	Уметь правильно выполнять упражнения на полосе препятствий 18-15-13	Текущий	Комплекс 2		
47	Гимнастика	20	Акробатические элементы, висы	Комплексный	1. Полоса препятствий 2. Подтягивание 3. Самоконтроль	Уметь правильно выполнять упражнения на полосе препятствий	Текущий	Комплекс 2		
48	Гимнастика	21	Опорный прыжок, акробатические элементы, висы	Учетный	1. Полоса препятствий 2. Подтягивание на оценку 3. Самоконтроль	Уметь правильно выполнять упражнения на полосе препятствий 17-14-9	Текущий	Комплекс 2		
49	Лыжная подготовка	18 1	Освоение лыжных ходов	Изучение нового материала	1. ТБ на уроках лыжной подготовки 2. Одновременный бесшажный ход 3. Попеременный 2-хшажный ход 4. Дистанция 2 км	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки	Текущий	Повторение лыжных ходов		
50	Лыжная подготовка	2	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1. ТБ на уроках лыжной подготовки 2. Попеременный 2-хшажный ход 3. Одновременный бесшажный ход 4. Дистанция 2 км	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки	Текущий	Повторение лыжных ходов		

51	Лыжная подготовка	3	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Попеременный двухшажный ход 3.Одновременный бесшажный ход 4.Дистанция 2км	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки. Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
52	Лыжная подготовка	4	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Попеременный двухшажный ход 2.Одновременный бесшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
53	Лыжная подготовка	5	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Попеременный двухшажный ход 2.Одновременный бесшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
54	Лыжная подготовка	6	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Попеременный двухшажный ход 2.Одновременный бесшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, техника одновременного бесшажного хода Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
55	Лыжная подготовка	7	Освоение лыжных ходов	Учетный	1.Попеременный двухшажный ход 2.Одновременный бесшажный ход на оценку	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		

					3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой					
56	Лыжная подготовка	8	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Попеременный 2-хшажный ход 2.Одновременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
57	Лыжная подготовка	9	Освоение лыжных ходов	Учетный	1.Попеременный 2-хшажный ход на оценку 2.Одновременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Подъем ёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Техника попеременного 2-хшажного хода Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
58	Лыжная подготовка	10	Освоение лыжных ходов.ГТО.	Комплексный	1.Попеременный 2-хшажный ход 2.Одновременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 2км на оценку 4.Торможение упором	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию 14.30-15.00-15.30	Текущий	Повторение лыжных ходов		
59	Лыжная подготовка	11	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Попеременный 2-хшажный ход 2.Одновременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 3км 4.Торможение упором	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию	Текущий	Повторение лыжных ходов		
60	Лыжная подготовка	12	Освоение лыжных ходов	Учетный	1.Попеременный 2-хшажный ход 2.Одновременный 2-хшажный ход	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить	Текущий	Повторение лыжных ходов		

					3.Дистанция 3км на оценку 4.Торможение упором	дистанцию без учета времени				
61	Лыжная подготовк а	13	Освоение лыжных ходов	Учетны й	1.Попеременный 2- хшажный ход на оценку 2.Одновременный бесшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Торможение упором 5.Подъем наискось «полуёлочкой	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию Оценка техники попеременного 2- хшажного хода	Текущий	Повторение лыжных ходов		
62	Лыжная подготовк а	14	Освоение лыжных ходов	Учетны й	1.Торможение упором 2.Одновременный 2- хшажный ход на оценку 3.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию. Оценка техники одновременного 2-хшажного хода	Текущий	Повторение лыжных ходов		
63	Лыжная подготовк а	15	Освоение лыжных ходов	Компле ксный	1.Торможение упором 2.Одновременный 2- хшажный ход 3.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию.	Текущий	Повторение лыжных ходов		
64	Лыжная подготовк а	16	Освоение лыжных ходов.ГТО.	Учетны й	1.Дистанция 3км на оценку	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки Проходить дистанцию без учета времени	Текущий	Повторение лыжных ходов		

65	Лыжная подготовка	17	Освоение лыжных ходов	Учетный	1.Повторение лыжных ходов 2. Дистанция 2км на оценку	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки 14.30-15.00-15.30	Текущий	Повторение лыжных ходов		
66	Лыжная подготовка	18	Освоение лыжных ходов	Комплексный	1.Повторение лыжных ходов 2. Дистанция 2км на оценку	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки	Текущий	Повторение лыжных ходов		
67	Волейбол	15 1	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках волейбола 2.Верхняя передача в парах 3.Прием мяча двумя руками на месте 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игры и эстафеты	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол. ТБ	Текущий	Комплекс 3		
68	Волейбол	2	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1.Стойка волейболиста, передвижение в стойке 2.Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения 3.Прием мяча двумя руками на месте 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Пионербол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол.	Текущий	Комплекс 3		

69	Волейбол	3	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Стойка волейболиста, передвижение в стойке 2.Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения 3.Прием мяча двумя руками на месте 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Пионербол» 6. Подтягивание на оценку	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол 17-14-9	Текущий	Комплекс 3			
70	Волейбол	4	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Стойка волейболиста, передвижение в стойке 2.Верхняя передача в парах на месте и после перемещения 3.Прием мяча двумя руками на месте и после перемещения 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Пионербол» 6. Отжимание на оценку	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол 18-15-13	Текущий	Комплекс 3			

71	Волейбол	5	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Стойка волейболиста, передвижение в стойке 2. Верхняя передача в парах на месте на оценку 3.Прием мяча двумя руками на месте и после перемещения 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Пионербол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол Оценка выполнения верхней передачи мяча на месте	Текущий	Комплекс 3			
72	Волейбол	6	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Верхняя передача после перемещения на оценку 3.Прием мяча двумя руками на месте и после перемещения 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			

73	Волейбол	7	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Передвижение в стойке 2.Передача мяча над собой 3. Верхняя передача в парах после перемещения на оценку 4.Нижняя подача с 3-4м от сетки 5.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол Оценка выполнения верхней передачи мяча после перемещения	Текущий	Комплекс 3			
74	Волейбол	8	Элементы техники игры в волейбол	Учетны й	1.Верхняя передача в парах после перемещения 2.Нижняя подача через сетку 3. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения на оценку 4.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол Оценка выполнения приема мяча снизу двумя руками после перемещения	Текущий	Комплекс 3			

75	Волейбол	9	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Верхняя передача в парах после перемещения 2.Нижняя подача через сетку 3.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения 4.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			
76	Волейбол	10	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1.Верхняя передача в парах через сетку 2.Нижняя прямая подача на оценку 3.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол Техника подачи мяча	Текущий	Комплекс 3			
77	Волейбол	11	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Верхняя передача в парах после перемещения через сетку 2.Нижняя подача через сетку 3.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения 4.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			

78	Волейбол	12	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Верхняя передача в парах после перемещения через сетку 2.Нижняя подача через сетку 3.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения 4.Игра «Волейбол»	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			
79	Волейбол	13	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Элементы техники игры в волейбол. 2.Игра в волейбол. 3.Внешние признаки утомления	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять технические приемы игры в волейбол, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			
80	Волейбол	14	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Элементы техники игры в волейбол. 2.Игра в волейбол. 3.Влияние физических упражнений на основные системы организма	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять элементы игры, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			

81	Волейбол	15	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Верхняя передача в парах через сетку 2.Нижняя прямая подача 3.Игра в волейбол 4.Характер	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять элементы игры, играть в волейбол	Текущий	Комплекс 3			
82	Легкая атлетика	13	Прыжки, бег.ГТО.	Учетный	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Челночный бег 3х10м. 4.Повторение стартового разгона 5.Тесты на результат: подтягивание, наклоны, поднимание туловища	Уметь выполнять упражнения в беге, прыжках	Тестирование 17-14-9 касание пальцами, кулаками, ладонями 20-17-15	Комплекс 4			
83	Легкая атлетика	14	Прыжки, бег.ГТО.	Учетный	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Прыжки в длину с разбега 3.Развитие быстроты - теория	Уметь выполнять упражнения в беге, прыжках	Текущий	Комплекс 4			

84	Легкая атлетика	15	Прыжки, бег	Комплексный	1. Прыжки в высоту с разбега на оценку 2. Прыжки в длину с разбега 3. Развитие силы 4. Эстафетный бег и стартовый разгон 5. Тесты: отжимание, прыжки в длину с места	Уметь выполнять упражнения в беге, прыжках Оценка техники прыжка	Тестирование 18-15-13 165-160-150	Комплекс 4			
85	Легкая атлетика	16	Прыжки, бег	Учетный	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Прыжки в длину с разбега на оценку 3. Первая помощь при травмах 4. Эстафетный бег и стартовый разгон	Уметь выполнять упражнения в беге, прыжках Оценка техники прыжка 330-280-230	Текущий	Комплекс 4			
86	Легкая атлетика	17	Бег. нормы ГТО.	Комплексный	1. Эстафетный бег и стартовый разгон 2. Развитие быстроты в беге на 60м 3. Развитие силы – теория	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать эстафету, с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4			

87	Легкая атлетика	18	Бег, тесты	Комплексный	1.Эстафетный бег и стартовый разгон 2.Развитие быстроты в беге на 60м 3.Развитие силы – теория	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать эстафету, с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4			
88	Легкая атлетика	19	Бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта на результат 2.Бег 1000м 3.Развитие быстроты 4.Развитие выносливости - теория	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4			
89	Легкая атлетика	20	Бег.	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта на результат 2.Бег 1000м 3.Развитие гибкости - теория	Уметь выполнять упражнения в беге, бегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4			

90	Легкая атлетика	21	Бег.	Учетны й	1.Бег 60м с низкого старта на оценку 2.Бег 1000м 3.Развитие выносливости	Уметь выполнять упражнения в беге 10.3-10.6-11.2	Текущий	Комплекс 4			
91	Легкая атлетика	22	Бег	Учетны й	1.Бег 1000м на оценку 2.Метание малого мяча 3.Развитие выносливости 4.Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения в беге 4.50-5.10-5.30	Текущий	Комплекс 4			
92	Легкая атлетика	23	Бег, метание	Компле ксный	1.Развитие выносливости до 1500м 2.Метание мяча с 1 шага. 3.Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения в беге, метать мяч	Текущий	Комплекс 4			

93	Легкая атлетика	24	Бег, метание	Учетны й	1.Бег 1500м на оценку 2.Метание мяча с 3 шагов 3.Закаливание	Уметь выполнять упражнения в беге, метать мяч 8.00-8.20-8.40	Текущий	Комплекс 4			
94	Легкая атлетика	25	Бег, метание	Учетны й	1.Бег 2000м на оценку 2.Метание мяча с 3 шагов 3.Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения в беге, метать мяч Бег без учета времени	Текущий	Комплекс 4			
95	Легкая атлетика	26	Бег, метание	Учетны й	1.Бег 2000м 2.Игры с элементами метания мяча 3.Характер - теория	Уметь метать мяч, играть	Текущий	Комплекс 4			

96	Легкая атлетика	27	Бег, метание.	Комплексный	1.Бег 2000м 2.Игры с элементами метания мяча 3.Характер - теория	Уметь метать мяч, играть	Текущий	Комплекс 4			
97	Футбол	1	Элементы техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча носком. 2.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Остановка катящегося мяча подошвой. 4.Игра в футбол.	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4			
98	Футбол	2	Элементы техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча носком. 2.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Остановка катящегося мяча подошвой. 4.Игра в футбол	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4			

99	Футбол	3	Элементы техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча носком. 2.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Остановка катящегося мяча подошвой. 4.Игра в футбол	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4			
100	Футбол	4	Элементы техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча носком. 2.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Остановка катящегося мяча подошвой. 4.Игра в футбол	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4			
101	Футбол	5	Элементы техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча носком. 2.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Остановка катящегося мяча подошвой. 4.Игра в футбол	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4			
102	Футбол	6	Элементы техники игры	Комплексный	Игра в футбол	Уметь играть в футбол	Текущий	Задание на лето			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Требования к уровню подготовки выпускников, оканчивающих основную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать\понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно – методическое обеспечение по предмету «физическая культура»

1. *Гимнастика*

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Бревно гимнастическое высокое
- 4 Козел гимнастический
- 5 Конь гимнастический
- 6 Перекладина гимнастическая
- 7 Брусья гимнастические разновысокие
- 8 Брусья гимнастические параллельные
- 9 Кольца гимнастические с механизмом крепления
- 10 Канат для лазанья с механизмом крепления
- 11 Мост гимнастический подкидной
- 12 Скамейка гимнастическая жесткая
- 13 Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
- 14 Маты гимнастические
- 15 Мяч набивной (1кг)
- 16 Мяч малый (теннисный)
- 17 Скакалка гимнастическая
- 18 Мяч малый (мягкий)
- 19 Палка гимнастическая
20. Обруч гимнастический
- 21 Секундомер

2. *Легкая атлетика*

1. Планка для прыжков в высоту
2. Стойки для прыжков в высоту
4. Флажки разметочные на опоре
5. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6. Рулетка измерительная (10м)
7. Номера нагрудные

3. *Спортивные игры*

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

3. Мячи баскетбольные
4. Сетка для переноса и хранения мячей
5. Жилетки игровые с номерами
6. Стойки волейбольные универсальные
7. Мячи волейбольные
8. Сетка волейбольная
9. Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей
10. Компрессор для накачивания мячей

4. Туризм

1. Палатки туристические (двухместные)

5. Лыжный спорт

1. Лыжи (простые детские, подростковые, взрослые)
2. Палки (детские, подростковые, взрослые)
3. Крепления мягкие, жесткие
4. Стеллажи для хранения лыж
5. Набор инструментов для ремонта лыжного инвентаря
6. Лыжные мази
7. Утюг
8. Паяльная лампа

6. Средства для оказания доврачебной помощи

Аптечка медицинская

1. Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек
2. Спортивный зал гимнастический
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

7. Пришкольный стадион (площадка)

1. Легкоатлетическая дорожка
4. Игровое поле для футбола
5. Площадка игровая баскетбольная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Днепров Э.Д. Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов Федеральный компонент государственного стандарт общего образования М.Просвещение 2004г.
- 2.Журналы «Физическая культура в школе»
- 3.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры. М. Физкультура и спорт, 1998год
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М, Просвещение,2008г.
- 5.Матвеев Л.П., ПетроваТ.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре.
, М. Дрофа, 2000г.
- 6.Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.
Универсальное издание. – М.:ВАКО,2005.