



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г. Руководитель МО Сивиланова Т.А.	СОГЛАСОВАНО заместителем директора по УВР Савкина Е.М.  (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г.	 ЗТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Присл. № <u>198</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020г.
---	--	---	---

Рабочая программа
ПО ПРЕДМЕТУ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 6 класс

Количество часов: 2 часа в неделю.

Учитель: Родионов Михаил Петрович

2020-2021 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основании:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебного предмета федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ;
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2020 - 2021 год.

Используемый учебник: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 - 6 - 7 классы, Москва «Просвещение» 2018 г.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

.Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ для изучения физической культуры в 6 классе отводится 70 часов, из расчета 2 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 70 часов, в соответствии с производственным календарем на 2020-2021 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2020 г. по 31.05.2021г. Программой предусмотрено: контрольных работ – 2

Раздел II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Изучение физической культуре в 6 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Предметные планируемые результаты по физической культуре 6 классе	
Учащиеся 6 класса научатся	Учащиеся 6 класса получат возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня	- раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	- самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.
Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и	- самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

Уровень физической подготовленности уч-ся 6 класса

№	Физические способности	Контроль ные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	4-5	6 и выше	1 и ниже	2-5	7 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	10 и ниже	12-20	22 и выше	10 и ниже	12-18	20 и выше
		Метание мяча, м	18 и ниже	20-27	30 и выше	11 и ниже	13-18	22 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	80 и ниже	85-95	105 и выше	75 и ниже	80-90	100 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
6	Выносливость	Кросс 1000 м-мальчики, 500 м-девочки, мин. сек	5,30 и выше	5,10-4,10	4,00 и ниже	2,40 и выше	2,30-2,10	2,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	70 и ниже	80-90	95 и выше	90 и ниже	95-110	115 и выше

Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами:

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Ученик научится:

- лазать по канату(3метра);
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики
- планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разьяснять основы развития быстроты;
- понимать и объяснять механизмы закаливания;
- организовывать самостоятельное закаливание организма;

Раздел III. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
Раздел 1. Основы знаний			
1.	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p>личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности; нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p>регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную; планирование – составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно</p>
2.	<p>Познай себя</p> <p>Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p>	<p>последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно</p>

	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>воспринимать предложения учителей и товарищей;</p> <p>оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;</p>
3.	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>	<p>познавательные:</p> <p>общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;</p> <p>информационные – искать и выделять информацию из различных источников;</p> <p>логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
4.	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют</p>	

	состояния здоровья с помощью функциональных проб	дневник самоконтроля	
5.	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика			
6.	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	личностные: нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять
7.	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	

	12 мин. Бег на 1000 м	<p>процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;</p> <p>контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p>осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,</p> <p>коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p> <p>планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;</p> <p>управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные:</p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить</p>
8.	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
9.	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
10.	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча с места</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>	

	<p>на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>
11.	<p>Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
12.	<p>Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
13.	<p>Развитие скоростных спо-</p>	<p>Применяют разученные упражнения для разви-</p>	

	способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	тия скоростных способностей	
14.	Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
15.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
16.	Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	

	упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Гимнастика			
17.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	личностные: нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – составлять план и последовательность действий; прогнозирование – умение предвосхищать результат; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,
18.	Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
19.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	

	ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах		коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
20.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
21.	Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,
22.	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
23.	Развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

	игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
24.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
25.	Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
26.	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	
27.	Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
28.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач	

	подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
29.	Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
Баскетбол			
30.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; регулятивные:
31.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	

	передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,
32.	Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения; планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности; управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности,
33.	Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
34.	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
35.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
36.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	

	способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	процессе игровой деятельности	оценивать собственное поведение и поведение окружающих; познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями; логические - устанавливать причинно-следственные связи.
37.	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
38.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
Волейбол			
39.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
40.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
41.	Передача мяча сверху двумя	Описывают технику изучаемых игровых	

	руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
42	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
43.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
44.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
45.	Бег с ускорением, изменением на-	Определяют степень утомления организма во	

	<p>правления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	
46.	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
47.	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
48.	<p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
49.	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	

	способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	процессе игровой деятельности	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей			
50.	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	личностные: смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты; коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки
51.	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	
52.	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	
53.	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
54.	Выносливость	Выполняют разученные комплексы	

	Упражнения для развития выносливости	упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;
55.	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия; планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих; познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения; информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать; логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел IV. Календарно - тематическое планирование.

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика (12 часов)			
1	Проведен инструктаж по ТБ. Техника бега.	1	03.09.	
2	Высокий старт, Техника бега,	1	04.09.	
3	Метания мяча., Эстафетный бег,	1	10.09	
4	Учет бега на 60м. Входная контрольная работа.	1	11.09	
5	Прыжки в длину с разбега. . Метание мяча .	1	17.09	
6	Прыжки в длину с разбега. Техника бега	1	18.09	
7	Учет прыжков в длину с разбега .Метания мяча	1	24.09	
8	Прыжки в высоту с разбега. ,Метания мяча,	1	25.09	
9	Прыжки в высоту с разбега., Эстафетный бег,	1	01.10	
10	Учет прыжков в высоту с разбега. Метания мяча.	1	02.10	
11	Метания мяча .Эстафетный бег.	1	08.10	
12	Учет метания мяча .Техника бега.	1	09.10	
	Кроссовая подготовка (6 часов)			
13	Кроссовая подготовка,4 – 7м.	1	15.10	
14	Учет бега на 500м,Кроссовая подготовка.	1	16.10	
15	.Кроссовая подготовка,7 – 9м.	1	22.10	
16	Кроссовая подготовка.10 – 12м.	1	23.10	
17	Учет бега на 1000м.Кроссовая подготовка.	1	29.10	
18	Кроссовая подготовка.10 – 12м.	1	30.10	
	Волейбол (12 часов)			
19	Передача мяча сверху .Правила волейбола. т/б	1	12.11	
20	Стойка игрока .Передача мяча сверху	1	13.11	
21	Прием мяча сверху. Игровая практика.	1	19.11	
22	Учет передачи мяча сверху .Игровая практика.	1	20.11	
23	Подача мяча снизу. Способы передвижении.	1	26.11	
24	Подача мяча сверху. Прием мяча снизу.	1	27.11	

25	Учет приема мяча снизу .Игровая практика.	1	03.12	
26	Стойка игрока .Подача мяча.	1	04.12	
27	Подача мяча .Игровая практика.	1	10.12	
28	Прием мяча сверху .Игровая практика.	1	11.12	
29	Передача мяча сверху и снизу Игровая практика.	1	17.12	
30	Подача мяча снизу .Прием мяча сверху.	1	18.12	
	Баскетбол (12 часов)			
31	Ведение мяча, остановка, поворот. Стойка игрока.	1	24.12	
32	Ведение мяча. Правила баскетбола.	1	25.12	
33	Проведен инструктаж по ТБ. Игровая практика.	1	14.01	
34	Учет ведения мяча. Игровая практика.	1	15.01	
35	Передача мяча в тройках. Ведение мяча.	1	21.01	
36	Бросок после ведения .Вырывание мяча..	1	22.01	
37	Стойка игрока. Остановка прыжком.	1	28.01	
38	Повторение различных передач.	1	29.01	
39	Ведение мяча, остановка, поворот.	1	04.02	
40	Передача мяча в тройках. Ведение мяча.	1	05.02	
41	Броски мяча в корзину. Игровая практика.	1	11.02	
42	Учет игры в баскетбол .Правила баскетбола.	1	12.02	
	Гимнастика (14 часов)			
43	Акробатика т/б.	1	18.02	
44	Акробатика.	1	19.02	
45	Акробатика.	1	25.02	
46	Акробатическое соединение	1	26.02	
47	Акробатическое соединение.	1	04.03	
48	Учет акробатического соединения	1	05.03	
49	Висы и упоры. Простой вис.	1	11.03	
50	Висы и упоры. Простые упоры.	1	12.03	
51	Лазанье по канату в 2 приема	1	18.03	
52	Лазанье по канату в 2 приема	1	19.03	
53	Опорные прыжки.	1	01.04	
54	Опорные прыжки.	1	02.04	
55	Опорные прыжки.	1	08.04	
56	Висы и упоры.	1	09.04	

	Легкая атлетика (9 часов)			
57	Техника бега. Высокий старт.	1	15.04	
58	Прыжки в длину. Метания мяча.	1	16.04	
59	Учет. бега на 60м. Прыжки в длину.	1	22.04	
60	Прыжки в длину. Метания мяча.	1	23.04	
61	Учет прыжка в длину с разбега. Метания мяча.	1	29.04	
62	Челночный бег. Метания мяча.	1	30.04	
63	Учет метания мяча. Баскетбол.	1	06.05	
64	Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	1	07.05	
65	Прыжки в высоту. Эстафетный бег..	1	13.05	
	Кроссовая подготовка 5 часов			
66	Учет бега на 1000м.Пионербол	1	14.05	
67	Равномерный бег. 6 – 8м. Пионербол.	1	20.05	
68	Учет бега на 1500м. Пионербол.	1	21.05	
69	Итоговая контрольная. Равномерный бег. 7 – 9м.	1	27.05	
70	Равномерный бег. 10 – 12м. Пионербол.	1	28.05	

Контрольные нормативы для учащихся 6 класса

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
Бег 60 метров, сек.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег, кросс 1000 метров, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	6,20
Бег, кросс 1500 метров, мин	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Прыжок в длину с места	185	175	160	175	160	140
Метание мяча на дальность	30	26	24	20	18	13
Подтягивание	5	3	2	15	10	8
Прыжки через скакалку, 1 минута	85	75	65	90	85	80
Отжимание от пола	15	12	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	22	18	15	20	17	12
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Челночный бег 3х10метров	8,5	9,3	9,7	9,8	9,3	10,1

