Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю Директор МБОУ Онохойской СОШ № 2 _____ Приказ № 34/1 от « 1 » сентября 2014г.	Согласовано заместитель директора по УВР МБОУ_____ СОШ « 1 » сентября 2014 г .	Программа рассмотрена и одобрена на заседании или МО, Протокол № 1 от « 1 » сентября 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 6 классов по физической культуре

учителя : Н.А.Нехорина.

Учебник: Физическая культура
Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич
Программа рассчитана на 3 часа

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа №2» для 5 – 9 классов.

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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 и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» 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, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределения учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на

три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Технологии обучения

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;
- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;
- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;
- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

По окончанию учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:

- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования.

Виды и формы контроля

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

Требование к результатам обучения и освоению содержания курса

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

* самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* тестировать двигательную подготовленность;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;

* правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	190 12 -	175 - 18
К выносливости	Шестиминутный бег, м	1300	1100
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая

культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнение заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимание, интереса и уважение;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналам двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельностью, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности,

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие приемы и команды.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Коньки. Катание на коньках, повороты, остановка, катание спиной вперед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, мини-футбол. *Игра по правилам.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество** Основная школа	**Примечание**
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,

1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета Ф.К.
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготов-ти	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предметам	Д	

3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиопроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	
5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	

5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	

7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Примерный календарно тематический план-график по физической культуре для 5 – 9 классов
(при трех занятиях в неделю)

Первая четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Сентябрь – ноябрь Номера уроков**																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний		***В процессе уроков***																										
Легкая атлетика	6																											
Кроссовая	6																											

подготовка																												
Баскетбол	12																											
Мини-футбол	3																											
Контрольные упражнения							+						+											+	+			
Тестирование физической подготовленности				*	*																							

Вторая четверть

Раздел учебной программы	Часы	**Ноябрь – декабрь Номера уроков**																				
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний		***В процессе уроков***																				
Мини-футбол	7																					
Гимнастика	14																					
Контрольные упражнения								+													+	+
Тестирование физической подготовленности															*							*

Третья четверть

Раздел учебной программы	Часы	Январь – март Номера уроков 49 51 53 55 57 59 61 50 52 54 56 58 60 62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Основы знаний		***В процессе уроков***																
Коньки	14																	
Баскетбол	16																	
Контрольные упражнения		+ +															+	+

Четвертая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Апрель – май Номера уроков 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 **100** 101 **102** 103 **104** 105
Основы знаний		***В процессе уроков***
Легкая атлетика	15	

Волейбол	12																								
Контрольные упражнения												+	+						+	+		+	+		
Тестирование физической подготовленности																								*	*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Номер урока
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	**Лёгкая атлетика 6 часов**	Спринтер-ский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции, (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	**Знать** инструк-цию по ТБ на занятиях л/а. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1	1-1нед сент.
				Комбини-рованный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	**Уметь** пробе-гать с максим-альной скоростью 60м		Ком-плекс 1	2-1нед сент.
				Совершен-ствование ЗУН	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1	3-2нед сент.
				Контроль-ный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0,	Ком-плекс 1	4-2нед сент.

							11,2		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1	5-2нед сент.
				Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1	6-3нед сент.
2	**Кроссовая подготовка 6 часов**	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	**Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1	7-3нед сент.
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1	8-3нед сент.
				Совершенствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 1	9-4нед сент.
				Совершенствование знаний,	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие	**Уметь** в равномерном темпе бегать до		Комплекс 1	10-4нед сент.

				умении, навыков	выносливости	15 минут			
				Совершен-ствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут		Ком-плекс 1	11-4нед сент.
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут	Без учета времени	Ком-плекс 1	12-1нед окт.
3	**Спортивные игры 22 часа**	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	13-1нед окт.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	14-1нед окт.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3	15-2нед окт.

					шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	выполнять технические приемы			
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники ве-дения мяча с изменением направления и высоты	Ком-плекс 3	16-2нед окт.
					координационных способностей. Правила игры в баскетбол	приемы	отскока		
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	17-2нед окт.
				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	18-3нед окт.

					движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола				
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	19-3нед окт.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	20-3нед окт.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	21-4нед окт.

				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	22-4нед окт.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мя-ча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	23-4нед окт.
				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	24-1нед нояб.
		Мини-футбол	10	Изучение нового материала	Обучение передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «мяч из круга».	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Ком-плекс 2	25-1нед нояб.

				Совершен ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Эстафета с катанием набивного мяча.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	26-1нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Применение разученных приёмов в условиях игры	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Оценка техники удара по неподвиж ному и катящемуся мячу	Ком-плекс 2	27-1нед нояб.
				Комплекс-ный	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Применение разученных приёмов в условиях игры. Подвижные игры: «сквозь защиту противника, «воздушная эстафета»	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	28-3нед нояб.
				Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли. Эстафеты.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	29-3нед нояб.
				Совершен-	Ведение мяча с обводкой	**Уметь** выполнять		Ком-плекс 2	30-3нед

				ствование знаний, умений, навыков	препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли. Эстафеты.	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы			нояб.
				Комбини рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: приземление летящего мяча. Эстафета с ведением мяча по кругу.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	31-4нед нояб.
				Совершен-ствование знаний, умений, навыков	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: приземление летящего мяча. Эстафета с ведением мяча по кругу.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	32-4нед нояб.
				Совершен-ствование знаний, умений, навыков	Ведение мяча: ведение мяча в парах в различных направлениях с передачей партнёру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	33-4нед нояб.
				Учётный	Жонглирование мячом. Приём контрольных нормативов. Учебная игра.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Оценка техники жонгли рования	Ком-плекс 2	34-5нед нояб.

4	**Гимнастика 14 часов**	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	**Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении ги-, мнастических упражнений. **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2	35-5нед нояб.
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор маль-чики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2	36-5нед нояб.
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2	37-1нед дек.
				Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	38-1нед дек.

		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	39-1нед дек.
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	40-2нед дек.
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	41-2нед дек.
				Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнении	Комплекс 2	42-2нед дек.
		Акробатика, лазание	6	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Комплекс 2	43-3нед дек.
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	**Уметь** выполнять акробатические		Комплекс 2	44-3нед

					ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	элементы раздельно и в комбинации			дек.
				Комплекс-ный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Ком-плекс 2	45-3нед дек.
				Совершен-ствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Ком-плекс 2	46-4нед дек.
				Совершен-ствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Ком-плекс 2	47-4нед дек.
				Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком-плекс 2	48-4нед дек.

5	**Коньки 14 часов**	Техника передви-жения на коньках.	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд	**Уметь** бежать короткими шагами со старта		Ком-плекс 4	49-50-2нед янв.
				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием,	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и		Ком-плекс 4	51-2нед янв.-52

					толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	переступанием			
				Совершен ствование ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	53-54-3нед янв.
				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** делать торможение и остановки изученными приёмами		Ком-плекс 4	55-56-4нед янв.
				Комплекс ный	Бег 400 метров. Развитие выносливости. Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта.		Ком-плекс 4	57-4нед янв.-58-1нед фев.
				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	59-60-1нед фев.

				Учетный	Бег 400 метров. Развитие выносливости. Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта.		Ком-плекс 4	61-62-2нед фев.
6	**Спортивные игры 16 часов**	Баскетбол	16	Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники бро-ска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Ком-плекс 3	63-2нед фев.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	64-3нед фев.

				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	65-3нед фев.
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	66-3нед фев.
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	67-4нед фев.
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 3	68-4нед фев.

					способностей. Терминология баскетбола				
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	69-4нед фев.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	70-1нед марта.
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 x 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники пе-редачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3	71-1нед марта
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	72-1нед марта

					Терминология баскетбола				
				Совершен ствование	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	73-2нед марта
				Совершен ствование	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	74-2нед марта
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники пе-редачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3	75-2нед марта
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	76-3нед марта
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным		Ком-плекс 3	77-3нед марта

					руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	правилам, выполнять технические приемы			
				Комбини-рованный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники бро-ска одной рукой от плеча после остановки	Ком-плекс 3	78-3нед марта
		Волейбол	12	Изучение нового материала	Стоики и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	79-1нед апр.
				Комбини-рованный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Фи-зическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	80-1нед апр.

				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	81-1нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	82-2нед апр.
				Комплекс-Ный	Стойки и передвижение игрока. Передачамяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс-тафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в па-рах	Ком-плекс 3	83-2нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным		Ком-плекс 3	84-2нед апр.

					мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	правилам, выполнять технические приемы			
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	85-3нед апр.
				Комплекс-Ный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3	86-3нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных эле-	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3	87-3нед апр.

					ментов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	технические приемы			
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой по-дачи	Ком-плекс 3	88-4нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	89-4нед апр.
				Совершен-ствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	**Уметь** играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3	90-4нед апр.

					после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические приемы			
7	**Легкая атлетика 15 часов**	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбини-рованный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комг плекс4	91-1нед мая.
				Комбини-рованный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 4	92-1нед мая.
				Совершен-ствование ЗУН	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс4	93-1нед мая.
				Контроль-ный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Ком-плекс 4	94-2нед мая.
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбини-рованный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4	95-2нед мая.

					Развитие скоростно-силовых качеств				
				Комбини-рованный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4	96-2нед - мая.
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	10	Совершен-ствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут		Ком-плекс 1	97-3нед мая.
				Совершен-ствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1	98-3нед мая.
				Совершен-ствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1	99-3нед мая.
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут	Без учета времени	Ком-плекс 1	100 101-4нед мая.
				Совершен-ствование знаний, умении, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1	102-4нед мая. 103
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	**Уметь** в равномерном	Без учета времени	Ком-плекс 1	104 105-

						темпе бегать до 15 минут			5нед мая.