**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура» ДЛЯ 6- КЛАССА**

УЧИТЕЛЬ:Мукатаева Айгуль Сабиржановна

2015-2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2010г. Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки выпускников.

Изучение физической культуры в 6 классе происходит в объёме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
3. Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**.**
4. 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
5. Учебного плана общеобразовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
6. Письма Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК 1494/19 «О введении 3 дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»,согласно регионального базисного учебного плана, утвержденного Министерством Образования Оренбургской области( Приказ от13.08.2014г приказ №01-21/1063,от 06.08.2015г №01-21/1742

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

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

**Учебно — тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Разделы** | Основное содержание | Результаты обучения | **Кол-во часов** |
| 1. | Основы физической культуры и здорового образа жизни. |  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия ив игровой и соревновательной деятельности.* | **знать/понимать:**- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.- Правила соревнований по баскетболу.**Уметь:**- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам. | 6Изучается в ходе урока. |
| 2. |  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | **знать/понимать:**- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;- Основные понятия физических качеств;- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**Уметь:** - уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.- Применять оздоровительные системы физического воспитания;- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения. | 7Изучается в ходе урока. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  | 102 |
| 3.1. | Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ***Общеразвиваюшие упражнения*** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.**Акробатическая** комбинация (мальчики.). И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. **Акробатическая** комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.**Опорные прыжки**: мальчики.Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высота); **Опорные прыжки**: девочки.Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота); **Перекладина.** Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Перемахи левой и правой в упоре. Соском махом назад.**Бревно девочки**Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороныШаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх. **Брусья** мальчики.Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед в сед на бедро. Обратным хватом соскок с поворотом на 180 градусов.**Брусья**  девочки.Подъем переворотом на нижнюю жердь. Перемахи правой, левой в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Сед на правом бедре. Обратный хват левой и соскок с поворотом на 180 градусов. | **знать/понимать:**- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты; - Технику выполнения опорного прыжка.- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.**Уметь:**- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 15 |
| 3.2. | Легкая атлетика |  **Бег** 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег.Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции **Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высотуспособом «перешагивание». **Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.**Полоса препятствий**: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».Упражнения специальной физической и технической подготовки.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.1.Теоретическая подготовкаРоссийские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.1. **Практическая подготовка:**

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний ( набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.1. **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.  | **знать/понимать:**- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;- Технику прыжка в высоту и длину;- Технику метания мяча с разбега.- Технику низкого старта, высокого старта.**Уметь:**- Выполнять специальные беговые упражнения;- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;- Выполнять прыжок в высоту и длину;- Выполнять метание мяча;- Выполнять низкий старт, высокий старт. | 27 |
| 3.3. | Лыжная подготовка; | Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкрй» ,»елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.1. **Теоретическая подготовка:**

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.1. **Практическая подготовка:**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.**2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.**2.3.Техническая подготовка.**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.1. **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км. | **знать/понимать:**- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; - Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;- Правила соревнований по лыжным гонкам.**Уметь:**- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;- Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом;- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные; - Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. | 18 |
| 3.4. | - Спортивные игры; |  |  |  |
| 3.4.1 | Баскетбол | Технические приемы и тактические действия в баскетболеУпражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;  Ведение мяча с изменением направления и скорости.Передача мяча одной рукой от груди;Броски мяча в корзину в движении.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);Упражнения специальной физической и тактической подготовки.Учебная игра в баскетбол. | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.- Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;- Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;- Техника передачи мяча одной рукой от груди.- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.**Уметь:** - Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.- Владеть техникой ведения мяча;- Владеть техникой выполнения бросков в движении.- Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.- Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу. | 15 |
| 3.4.2 | Волейбол | Технические приемы и тактические действия в волейболе.* Стойки волейболиста, перемещения.
* Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Нижняя передача.
* Прием сильно летящего мяча.
* Подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.
 | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в волейболе.- Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.- Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);- Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча. - Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.- Правила соревнований по волейболу.**Уметь:** - Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.- Выполнять стойки волейболиста, перемещения.- Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);- Выполнять нижнею передачу мяча. Прием сильно летящего мяча. - Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.- Выполнять учебную игру. | 18 |
| 3.4.3 | Футбол | Технические приемы и тактические действия в футболе.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в футболе;- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. - Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.**Уметь:**- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. - Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу. | 6 |

**Приложение 1**

**Оценочный материал**

**1.Знания.**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность,

 умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями

 С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3»  | Оценка «2» |
| За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя

для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2». |
| Движение или отдельные его элементы выполненыправильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительныхошибок.  | Двигательные действияв основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиесяне может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровнюподготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимумасодержания обучения по физической культуре, ивысокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровнюподготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показательСоответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняютгосударственныйстандарт, нет темпа ростапоказателей физической подготовленности. |

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовывать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнениядеятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;-допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов Самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя илине выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Класс | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 6 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м.с. | 6 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 6 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 6 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 6 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 6 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 10-14 | 20 |

**Приложение 2**

**Методический материал**

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И. Лях, А.А Зданевич, Москва.; «Просвещение» 2007

Учебники – «Физическая культура», 5-7 классы, М.Я. Виленский, Москва.;

«Просвещение» 2007

«Физическая культура», 8-9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва.;

«Просвещение» 2007

Методическое пособие для учителя: А.П.Матвеев, «Уроки физической культуры» 5-7

класс, «Методические рекомендации»; М; «Просвещение»2014

В.И.Лях «Тестовый контроль», 5-9 класс, М; «Просвещение» 2007

В.И.Ковалько «Поурочные разработки» по физкультуре, 5-9 класс, М; «Вако»2013.

М.Я.Виленский «Методические рекомендации», М; «Просвещение» 2013.

«Методические основы изучения баскетбола» 5-7 класс, 8-9 класс, ЧИПКРО 19

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методическое пособие» 8-9 класс, М; «Просвещение» 2007

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | ДатаПлан | Датафакт | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль Двигательных действий | Д/з |
| 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.ТБ на уроках физ-ры | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек | знать/понимать:Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. |  | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  | знать/понимать:- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.Уметь:- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностейорганизма;- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях. - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития. |  | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | *Олимпийские игры .* | 1 | *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* | Знать основные события олимпийского движения,- достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх,- основные этапы развития физической культуры в России. |  | Комплекс 1 |
| Легкая атлетика - 15 часов |  |
| 4 |  |  | Спринтерский бег. ТБ на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. | Знать Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.Технику выполнения упражнений.Уметьосуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 50 метров |  | Комплекс 1 |
| 5,6 |  |  | Стартовый разгон | 2 | Высокий старт от 15–30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафеты.  | Знать технику выполнения стартового разгонаУметь пробегать с максимальной скоростью 50 м |  | Комплекс 1 |
| 7,8 |  |  | Бег на короткие дистанции | 2 | Высокий старт от 15–30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Скоростной бег до 50м. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега на короткие дистанцииУметь пробегать с максимальной скоростью 50м |  | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Бег 60 метров | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.  | Знать технику выполнения бега на 60 метровУметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 10,2; «4» – 10,8 ; «3» – 11,4. Девочки: «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  | Комплекс 1 |
| 10,11 |  |  | Прыжок в длину  | 2 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в длину с разбегаУметь прыгать в длину с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 |
| 12,13 |  |  | Метание мяча | 2 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя рукамииз-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | Знать технику выполнения метания теннисного мячаУметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в высотуУметьпрыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |  | Комплекс 1 |
| 15 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | Знать технику выполнения упражненийУметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 1 |
| 16,17 |  |  | Бег на 1200м | 2 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты скоростьюиз различных и. п., бег с ускорением, с максимальной | Знать технику выполнения бега на средние дистанцииУметьбегать на 1 200м | Бег 1200 м (вводный контроль) | Комплекс 1 |
| 18 |  |  | Кросс  | 1 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировкаОРУ. | Знать технику выполнения упражнений.Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 1 |
| 19 |  |  | Бег на 1200м | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты скоростьюиз различных и. п., бег с ускорением, с максимальной | Знать технику выполнения бега на средние дистанцииУметь бегать на 1 200м |  | Комплекс 1 |
| Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов |  |
| 20,21 |  |  | Ловля и передача мяча | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Знать технику выполнений ловли и бполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча  | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Знать технику выполнения ведения мяча Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 23 |  |  | Ведение мяча в разных стойках | 1 | 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Знать технику выполнения ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на местеУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. | Комплекс 3 |
| 24 |  |  | Броски мяча | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Знать технику выполнения остановки двумя шагами и прыжкомУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |
| 25,26 |  |  | Броски одной, двумя руками мяча  | 2 | Ведение мяча с изменением скорости.Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения броска одной и двумя руками мячаУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 27 |  |  | Вырывание, выбивание мяча | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Знать технику выполнения стоек и поворотовУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 28,29 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. | 2 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением скорости.Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 30 |  |  | Ведения мяча с изменением направления  | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направленияУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 31 |  |  | Нападение | 1 | Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроковНападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения нападенияУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 32 |  |  | Игра в мини-баскетбол | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику игры в баскетболУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики — 15 часов |
| 33 |  |  | Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на местеИнструктаж по ТБ.Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.  | ЗнатьЗначение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах, технику выполнения упражнений.Уметьвыполнять строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | Строевые упражнения.ОРУ без предметов | 1 |  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и вдвижении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах | Знать технику выполнения ОРУ без предметовУметьвыполнять ОРУ без предметов | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | ОРУ с предметами  | 1 | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Знать технику выполнения ОРУ с предметамиУметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1 |
| 36 |  |  | ОРУ. Акробатические соединения из 2-3 элементов | 1 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Знать технику выполнения акробатических упражненийУметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1 |
| 37 |  |  | Висы | 1 | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотомДевочки: наскок прыжком в упор на нижнююжердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев | Знать технику выполнения висовУметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе(М) и поднимание прямых ног в висе. (Д) подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения подтягивания в висеУметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 39,40 |  |  | Опорный прыжок | 2 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения опорного прыжкаУметь выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | Акробатические упражнения | 1 | Два кувырка вперед слитно; мост из положениястоя с помощью | Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 42,43 |  |  | Развитие координационных способностей | 2 | Обще развивающие 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 игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Знать технику выполнения упражнений.Уметь выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 44,45 |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 2 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Знать технику выполнения упражненийУметь выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Знать технику выполнения упражненийУметь выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 47,48 |  |  | Развитие гибкости | 2 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Знать технику выполнения опорного прыжкаУметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |

|  |
| --- |
| Лыжная подготовка – 18 часов |
| 49,50 |  |  | Одновременный двушажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.Уметьпередвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 5152 |  |  | Бесшажный ход. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Знать технику выполнения бесшажного ходаУметьпередвигаться на лыжах | ТехникаОдновременногодвушажного хода | Комплекс4 |
| 5354 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать технику выполнения попеременного двухшажного ходаУметь выполнять попеременный двухшажный ход |  | Комплекс4 |
| 55 |  |  | Повороты упором | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты упором. Прохождение дистанции 1 км. | Знать технику выполнения поворотов упоромУметь выполнять повороты упором |  | Комплекс4 |
| 56 |  |  |  Спуски и  подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Знать технику выполнения спусков и подъемовУметь выполнять спуски и  подъемы | Техника одновременного бесшажного хода | Комплекс4 |
| 57 |  |  | Подъем «ёлочкой» | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «ёлочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Знать технику подъёма «ёлочкой»Уметьвыполнять подъем «елочкой» |  | Комплекс4 |
| 58 |  |  | Торможение упором | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Знать технику торможения упоромУметьвыполнять торможение упором |  | Комплекс4 |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Знать технику прохождения дистанции 2 -2,5кмУметьпроходить дистанцию 2 -2,5км | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 60 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Знать технику спуска в средней стойкеУметьвыполнять спуски в средней стойке |  | Комплекс4 |
| 6162 |  |  | Прохождение дистанции 3-3,5 км. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3,5 км. | Знать технику прохождения дистанции 3,5 км.Уметьпроходить дистанции 3,5 км. | Торможение «плугом» | Комплекс4 |
| 63 |  |  | Лыжные гонки  1 — 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Знать технику лыжных гонокУметьпроходить лыжные гонки | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.Основная группа –на время.Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс4 |
| 64 |  |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. | Знать технику лыжных гонокУметьпроходить лыжную эстафету |  | Комплекс4 |
| 65 |  |  | Соревнования  | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | Знать технику выполнения лыжных упражненийУметьраспределять силы в ходе соревнований |  | Комплекс4 |
|  | 12.02 |
| 66 |  |  | Правила и организация волейбола. ТБ на уроках волейбола | 1 | ТБ игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданийУметь выполнять стойки и перемещения |  | Комплекс 3 |
| 67 |  |  | Стойка игрока.  | 1 | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику выполнения стойки игрокаУметь выполнять стойку игрока |  | Комплекс 3 |
| 68 |  |  | Перемещение в стойке.  | 1 | Стойка игрока. Перемещение 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). | Знать технику перемещения в стойкеУметь выполнять перемещения в стойке |  | Комплекс 3 |
| 69 |  |  | Стойка игрока.  | 1 | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику выполнения стойки игрокаУметь выполнять стойку игрока |  | Комплекс 3 |
| 70 |  |  | Перемещение в стойке.  | 1 | Стойка игрока. Перемещение 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). | Знать технику перемещения в стойкеУметь выполнять перемещения в стойке |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7172 |  |  | Передача двумя руками сверху на месте | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику передачи мяча двумя руками сверху на местеУметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху на месте |  | Комплекс 5 |
| 7374 |  |  | Передача двумя руками после перемещения вперёд | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику передачи двумя руками после перемещения вперёдУметь выполнять передачу двумя руками после перемещения вперёд |  | Комплекс 5 |
| 7576 |  |  | Приём мяча снизу двумя руками  | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча снизу двумя рукамиУметь выполнять приём мяча снизу двумя руками  |  | Комплекс 5 |
| 7778 |  |  | Приём мяча над собой. | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча над собойУметь выполнять приём мяча над собой |  | Комплекс 5 |
| 79 |  |  | Приём мяча | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мячаУметь выполнять приём мяча |  | Комплекс 5 |
| 80 |  |  |  Нижняя прямая подача  | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой и на сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику нижней прямой подачиУметь выполнять нижнюю прямую подачу |  | Комплекс 5 |
| 81 |  |  |  Прямой нападающий удар  | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)Игра в мини- волейбол. | Знать технику прямого нападающего удараУметьвыполнять прямой нападающий удар |  | Комплекс 5 |
| 82 |  |  | Игра в мини- волейбол. | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать технику в мини-волейболУметь играть в мини-волейбол |  | Комплекс 5 |

|  |
| --- |
| Легкая атлетика - 12 часов |
| 83 |  |  | Беговые упражнения. ТБ на уроках лёгкой атлетики | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 60 метровУметьпробегать с максимальной скоростью 60 метров |  | Комплекс 5 |
| 84 |  |  | Бег 60м на отметку | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 60 метровУметьпробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 10,2; «4» – 10,8 ; «3» – 11,4. Девочки: «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  | Комплекс 5 |
| 85 |  |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. | Знать технику выполнения прыжка в высотуУметь выполнять прыжок в высоту |  | Комплекс 5 |
| 86 |  |  | Прыжки в длину | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Знать технику выполнения прыжка в длинуУметьвыполнять прыжок в длину | Прыжки в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 340-300-260Девочки: 300-260-220Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 8788 |  |  | Бег в равномерном темпе | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Знать технику выполнения бега в равномерном темпеУметьбегать в равномерном темпе |  | Комплекс 5 |
| 89 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние,на дальность, в коридор 5—6 м | Знать технику метания мяча на дальностьУметьвыполнять метание мяча на дальность |  | Комплекс 5 |
| 90 |  |  | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с рас- стояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Знать технику метания теннисного мяча в цельУметьметать теннисный мяч в цель |  | Комплекс 5 |
| 91 |  |  | Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега на отметку | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | Знать технику прыжка в длинуУметьпробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 340-300-260Девочки: 300-260-220Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 92 |  |  | Бросок набивного мяча  |  | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя рукамииз-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | Знать технику броска набивного мячаУметь бросать набивной мяч  |  | Комплекс 5 |
| 93 |  |  | Кроссовая подготовка 1,2 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,2км | Знать технику кроссаУметь бегать кросс | Бег 1 км.Основная группа: на времяПодготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 94 |  |  | Бег по пересечённой местности | 1 | Бег по пересечённой местности 2 км. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.  | Знать технику бега по пересечённой местностиУметь бегать по пересечённой местности | Бег 2 км без учёта времени. | Комплекс 5 |
| Футбол-8часов |  |
| 95 |  |  | Технические приемы и тактические действия в футболеТБ при обучении футболу. | 1 | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Знать технические приёмы и тактические действия в футболе |  | Комплекс 5 |
| 96 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускоренияУметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения |  | Комплекс 5 |
| 97 |  |  | Удар по мячу | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Знать технику выполнения удараУметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 98 |  |  | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. | Знать технику ведения мячаУметь выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |
| 99 |  |  | Игра головой, обыгрыш соперника | 1 | Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Уметь играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
| 100101102 |  |  | Игра в мини футбол | 3 | Правила соревнований. | Знать правила соревнований |  | Комплекс 5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |