

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Титовская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015 г. № 104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень общего образования: основное общее, 6 класс

2015-2016 учебный год

Количество часов – 103

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

сл. Титовка

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2010/2011 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год».

-Примерные программы среднего общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

-Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год.

-Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих

образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Базовым результатом образования** в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая

культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Требования к результатам освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры во 6 классе отводится 102 часов из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа во 6м классе на 2015-2016 учебный год по календарному графику рассчитана на 103 урока.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Обоснование выбора программы. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала **позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.**

При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его на содержание по баскетболу. Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю.

Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс е урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Календарно-тематическое планирование
6 класс (103ч)**

№ урока	дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр, зачетные упражнения
1 четверть (27ч)				
1	2.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Эстафеты встречные. минифутбол
2	3.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Эстафеты линейные. минифутбол
3	4.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Эстафеты линейные, передача палочки. минифутбол
4	9.09	Легкая атлетика.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м).	минифутбол

			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
5	10.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60м. Беседа: «Правила соревнований в спринтерском беге».	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Эстафеты. минифутбол
6	11.09	Легкая атлетика. Терминология прыжков в длину. Наклоны туловища вперед.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Минифутбол П.Т. наклоны туловища вперед
7	16.09	Легкая атлетика. Беседа: «Правила соревнований в прыжках»	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Минифутбол Спортивная игра «Лапта». П.Т. прыжок в длину с места
8	17.09	Легкая атлетика. «Правила соревнований в метании» Поднимание туловища за 30 сек.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Минифутбол Спортивная игра «Лапта». П.Т. поднимание туловища за 30 сек.
9	18.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину .	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель минифутбол
10	23.09	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Вис на перекладине.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Минифутбол П.Т. вис на перекладине
11	24.09	Легкая атлетика. Бег 1000м.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	
12	25.09	Кроссовая подготовка. Терминология кроссового бега.	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Спортивная игра «Лапта». Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13	30.09	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
14	1.10	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
15	2.10	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
16	7.10	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
17	8.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
18	9.10	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
19	14.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
20	15.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта». М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин
21	16.10	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по Технике безопасности.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22	21.10	Баскетбол. Правила игры в баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Игра в мини-баскетбол.
23	22.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение	Игра в мини-баскетбол.

			мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	
24	23.10	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол.
25	28.10	Спортивные игры Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол.
26	29.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол.
27	30.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока Игра в мини-баскетбол.
2 четверть(21)				
28	11.11	Спортивные игры. Баскетбол. Терминология баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Игра в мини-баскетбол. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29	12.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
30	13.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Игра в мини-баскетбол.
31	18.11	Гимнастика. Висы.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Игра в мини-баскетбол. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы
32	19.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Эстафета «Веревочка под ногами».	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Игра в мини-баскетбол. Искусные перемахи Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».
33	20.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Игра в мини-баскетбол. Искусные перемахи Подвижная игра. Эстафета

			Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	«Веровочка под ногами».
34	25.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Искусные перемахи Подвижная игра. Эстафета «Веровочка под ногами».
35	26.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения упражнений
36	27.11	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Удочка». <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
37	2.12	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Удочка».
38	3.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».
39	4.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».
40	9.12	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».
41	10.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка техники опорного прыжка Подвижная игра «Кто обгонит?».
42	11.12	Гимнастика. Акробатика	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Смена капитана». <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	16.12	Гимнастика. Акробатика.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Смена капитана».
44	17.12	Гимнастика. Акробатика.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Челнок».
45	18.12	Гимнастика. Акробатика.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Челнок».
46	23.12	Гимнастика. Акробатика.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Челнок».
47	24.12	Гимнастика. Акробатика: кувырки.	Выполнение двух кувырков вперед	Оценка техники выполнения

			слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	кувырков.
48	25.12	Гимнастика. Акробатика. лазание по канату.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м
3 четверть (31ч)				
49	13.01	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Игра по упрощенным правилам <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
50	14.01	Спортивные игры. Волейбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Игра по упрощенным правилам
51	15.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Игра по упрощенным правилам
52	20.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Игра по упрощенным правилам
53	21.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Игра по упрощенным правилам
54	22.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Игра по упрощенным правилам
55	27.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Игра по упрощенным правилам
56	28.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Игра по упрощенным правилам Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
57	29.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Игра по упрощенным правилам
58	3.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Игра по упрощенным правилам Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
59	4.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	Игра по упрощенным правилам

			через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0).	
60	5.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0).	Игра по упрощенным правилам
61	10.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Игра по упрощенным правилам Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
62	11.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 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
63	12.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Игра по упрощенным правилам
64	17.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Игра по упрощенным правилам Оценка техники нижней прямой
65	18.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Игра по упрощенным правилам
66	19.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Подачи мяча. Игра по упрощенным правилам
67	24.02	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;

			мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	выполнять технические приемы. Игра в минибаскетбол.
68	25.02	. Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Игра в мини-баскетбол.
69	26.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскокаИгра в минибаскетбол.
70	2.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Игра в минибаскетбол.
71	3.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плечав движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.
72	4.03	Спортивные игры. Баскетбол .П.Т.наклоны туловища вперед	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Игра в минибаскетбол.П.Т.наклоны туловища вперед
73	9.03	Спортивные игры. Баскетбол. Терминология. П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Игра в мини-баскетбол. П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа
74	10.03	Спортивные игры. Баскетбол. П.Т.прыжок в длину с места	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2,3 × 3).Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Игра в мини-баскетбол. П.Т.прыжок в длину с места
75	11.03	Спортивные игры. Баскетбол. П.Т. Поднимание туловища за 30сек.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.
76	16.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.

77	17.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места
78	18.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
79	23.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1).	Игра в мини-баскетбол.
4 четверть(23ч)				
80	6.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
81	7.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
82	8.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
83	13.04	Спортивные игры. Баскетбол. К.У наклон туловища.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. К.У наклон туловища
84	14.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места
85	15.04	Кроссовая подготовка. Терминология кроссового бега	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта». <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86	20.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. П.Т Вис на перекладине	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта». П.Т Вис на перекладине

87	21.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
88	22.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
89	27.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
90	28.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
91	29.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. К.У.6-мин бег	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта». К.У.6-мин бег
92	4.05	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
93	5.05	Кроссовая подготовка.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин
94	6.05	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Минифутбол. Пионербол
95	11.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. П.Т. Бег 1000м	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Минифутбол. Пионербол. Бег 1000м
96	12.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. К.У бег 30м	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Минифутбол. Пионербол
97	13.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. К.У челночный бег 3х10м	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Минифутбол. Пионербол
98	18.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Минифутбол. Пионербол
99	19.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Минифутбол. Пионербол Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
100	20.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Оценка техники метания мяча Минифутбол. Пионербол
101	25.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча. К.У прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники прыжка в длину Минифутбол. Пионербол
102	26.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Минифутбол. Пионербол

103	27.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
-----	-------	---	---	--

Учебно-методический комплект:

- 1.М.Я. Виленский, И.М. Туревский, и др). Физическая культура 5-7 классы. М..Просвещение, 2013.-239 с.
- 2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012)
- 3.Седых С.П. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы..

Список литературы:

- 1.Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 3.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Лях В.И. Физическая культура.Тестовый контроль.5-9 классы. Просвещение,2009г-144с
- 4.<http://www.uchportal.ru/load/102>
- 5.<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura-zdorovye-deti>
- 6.http://easyn.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

Средства обучения: материально техническая база.

- 1.Батут
- 2.Беговая дорожка
- 3.Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
- 4.Брусья гимнастические разновысокие
- 5.Велотренажер
- 6.Канат для лазания
- 7.Канат для перетягивания
- 8.Козел гимнастический
- 9.Конструкция для крепления подвешного оборудования
- 10.Мост гимнастический подкидной
- 11.Силовой центр
- 12.Скамейка гимнастическая универсальная
13. Стойка волейбольная универсальная (пара)
- 14.стол для тенниса
- 15.Щит баскетбольный
- 16.маты гимнаст
- 17.ракетки для тенниса
- 18.сетка гандбольная
- 19.сетка д/настольного тенниса
- 20.Мяч волейбольный длина окружности 65-75см.
- 21.Мяч для настольного тенниса д.40 мм
- 22.Мяч футбольный р4 длина окружности 63,5-66 см до 12 лет
- 23.Набор кановтуристических
- 24.Набор шанцевого инструмента
- 25.Обруч гимнастический вн.диаметр 900 мм
- 26.Палка гимнастическая диаметр 2-3 см. длина 50-120 см пластиковая разного цв.дере
- 27.Планка для прыжков в высоту длина 200-400 см
- 28.Ракетка для бадминтона
- 29.Ракетка для настольного тенниса
- 30.Рулетка металлическая длина 50м
- 31.Секундомер электронный для измерения интервалов времени
- 32.Сетка волейбольная
- 33.Скакалка гимнастическая длина 180-260 см материал-шнур
- 34.Стойка для прыжков в высоту (пара)
- 35.Стол переносной раскладной с комплектом стульев
- 36.Штанга тяжелоатлетическая с обрезными дисками
- 37.Эспандер для общего физического развития
38. мяч баскетбольный

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень						
			Мальчики			Девочки			
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <	
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0	
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0	
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9	
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9	
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4	
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3	
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8	
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7	
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4	
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <	
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8	
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7	
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6	
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >	
		6	145	185	200	135	170	190	
		7	150	190	205	140	175	200	
		8	160	195	210	145	180	200	
		9	175	205	220	155	185	205	
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21	
		6	21	29	36	15	18	23	
		7	23	31	39	16	19	26	
		8	28	37	42	17	21	27	
		9	31	40	45	18	23	28	
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08	
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07	
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05	
		8	-	-	-	-	-	-	
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8	
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-	
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15	
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10	
	Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >
			6	950	1200	1350	750	1050	1150
7			1000	1250	1400	800	1100	1200	
8			1050	1300	1450	850	1150	1250	
9			1100	1350	1500	900	1200	1300	
Бег 1500м		5	Без учёта	учёта	времени	Без	учёта	времени	
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00	
		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30	
Бег 2000м		8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00	
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20	
Силовые		Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	5	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >
			6	1	5	7	4	17	20
	7		1	6	8	5	16	19	
	8		2	7	9	5	15	17	
	9		3	8	10	5	13	16	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитываться результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27.08. 2015 года приказ № 1

_____ Артамонова В.А.