


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»


«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Благодарная Н.И.
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

 /Кардашова Г.П.
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ПП

 Зайченко И.С.
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
6 класс**

Срок реализации: период обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

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, 2011.

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 может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока «Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме - спортивных и (или) подвижных игр ,направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам (Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура» , как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение , но и воспитательное, значит и православное .Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	6 класс (количество часов)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	27
	итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; 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. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта – футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетические упражнения.

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

1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения занятий по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать 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.

Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 6 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 6 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределились на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 6 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты
 - 1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
2. Метапредметные результаты
 - 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
 - 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - 2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
3. Предметные результаты
 - 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании 6 класса 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 её 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 и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия 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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Учебно- практическое оборудование	Количество
	Аптечка	П
	Стол для настольного тенниса	П
	Перекладина гимнастическая	П
	Стенка гимнастическая	П
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий), теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
	Палка гимнастическая	К
	Скакалка (длинная)	К
	Скакалка гимнастическая	П
	Мат гимнастический	К
	Кегли	К
	Обруч пластиковый	К
	Обруч металлический	К
	Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые	П
	Лента гимнастическая	К
	Рулетка измерительная	П
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
	Щит баскетбольный тренировочный	П
	Сетка для переноски и хранения мячей	П
	Сетка волейбольная	П
	Ракетки и мячи для настольного тенниса	Ф

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 (ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
1	Легкая атлетика (11 часов)											
	1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1.Изучение нового материала	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30-40 м), встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Текущий	Ком-плекс 1				
				2.Освоение материала								
				3.Совершенствование	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции, старты из различных положений, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Ком-плекс 1				
				4.Закрепление								
				5.Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: девочки: «5»-10, 4 с; «4»-10, 9 с; «3»-11,6 с.	Ком-плекс 1				
6-9	Прыжок в	4	1.Изучение	Обучение технике прыжка в длину	прыгать в длину с разбега;	Текущий	Ком-					

		длину. Метание малого мяча.		нового материала	способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	метать мяч в горизонтальную цель.		плекс 1					
--	--	--------------------------------------	--	---------------------	--	-----------------------------------	--	------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				2. Освоение материала	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. ОРУ, СБУ. Повижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Ком-плекс 1					
				3. Совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. ОРУ, СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Компл екс 1					
				4. Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ, СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	Ком-плекс 1					
	10-11	Бег на средние дистанции.	2	1. Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком-плекс 1					
				2. Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Текущий	Ком-плекс 1					

2											
Кроссовая подготовка (9 часов)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	1.Изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
			2. Освоение материала	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
			3. Освоение материала								
			4.Закрепление	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
			Закрепление								
			5.Закрепление	Равномерный бег. Бег по песку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
			6.Закрепление								
			7.Закрепление	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.		Комплекс 1				
			8.Закрепление	Бег по пересеченной местности (до 2 км). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Бег 2 км без учета времени.	Комплекс 1				
			9.Учетный								
3											
Гимнастика (18 часов)											
21-26	Висы.	6	1.Изучение	СУ. ОРУ на месте, висы. Развитие	выполнять комбинацию из	Текущий	Ком-				

		Строевые упражнения (СУ).		нового материала	силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	разученных элементов, выполнять строевые упражнения.		плекс 2				
				2.Освоение	СУ. ОРУ на месте и в движении. Висы, упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие силовых возможностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	выполнять комбинацию из разученных элементов, су.	Текущий	Комплекс 2				
				3.Закрепление								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				4.Совершенствование	СУ. ОРУ в движении. Висы, упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	выполнять комбинацию из разученных элементов, су.	Текущий	Комплекс 2				
				5.Совершенствование								
				6.Учетный	СУ. ОРУ на месте. Висы, упражнения в висах. Развитие силовых способностей.	выполнять комбинацию из разученных элементов, су.	Оценка техники выполнения висов.	Комплекс 2				
	27-32	Опорный прыжок. СУ.	6	1.Изучение нового материала	СУ. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Вскок в упор присев.	выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Комплекс 2				

					Соскок прогнувшись. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.								
				2.Освоение материала	СУ. ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамейке. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Комплекс 2					
				3.Совершенство	СУ. ОРУ с предметами, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Комплекс 2					
				4.Совершенство	СУ. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Комплекс 2					
				5.Совершенство	СУ. ОРУ в движении. Комплекс упражнений с обручем. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Комплекс 2					
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				6.Учетный	СУ. ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых возможностей.	выполнять опорный прыжок, выполнять су.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2					
	33-38	Акробатика.	6	1.Изучение нового материала.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Эстафеты. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 2					

				2.Освоение материала.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Подвижные игры. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки, «мост».	Текущий	Ком-плекс 2				
				3.Совершенство	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки, «мост».	Текущий	Ком-плекс 2				
				4.Совершенство	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных элементов. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки, «мост».	Текущий	Ком-плекс 2				
			5.Совершенство									

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				6.Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки.	Оценка техники выполнения кувырков.	Ком-плекс 2				

4	Спортивные игры (45 часов)											
	39-56	Волейбол	18	1.Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.	Текущий	Ком-плекс 3				
				2.Освоение материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс				

				сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.			3					
			3.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					
			4.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.	Ком-плекс 3					
			5.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					
			6.Совершенство	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					
			7.Совершенство	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					

				твование	подача мяча. Игра по упрощенным правилам.								
				15. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	Комплекс 3					
				16. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники нижней прямой подачи.	Комплекс 3					
				17. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники нижней прямой подачи.	Комплекс 3					
				18. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники нижней прямой подачи.	Комплекс 3					
5	Баскетбол (27 часов)												
	57-83	Баскетбол	27	1.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол, терминология игры.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
				2.Освоение материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Развитие	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
				3.Освоение материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Развитие	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					

					координационных качеств.								
				4.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				5.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Игра в мини-баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
				6.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
				7.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					
				8.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3					

				месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.								
			9.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					
			10.Освоение материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Ком-плекс 3					
			11.Освоение материала									
			12.Освоение материала	Передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3					

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				22.Изучение нового материала	Передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Ком-плекс 3					
			23. Совершенствование										
				24. Совершенствование	Передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини- баскетбол. Развитие скоростных и координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Ком-плекс 3					
			25. Совершенствование										
			26. Совершенствование										
			27. Совершенствование										
6	Кроссовая подготовка (9 часов)												
	84-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	1.Изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком-плекс 4					
			2. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком-плекс 4						
			3. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком-плекс 4						

				4. Совершенствование	выносливости.							
				5. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				6. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Бег по разному грунту.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				7. Совершенствование	Подвижная игра. Развитие выносливости.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				8. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				9. Учетный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Бег 2 км без учета времени.	Комплекс 4				
7	Легкая атлетика (10 часов)											
	93-94	Бег на средние дистанции	2	1. Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4				
				2. Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Текущий	Комплекс 4				

	95-99	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1.Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4					
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				2. Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафета.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4					
				3. Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств. Эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4					
				4. Совершенствование	Бег на результат (60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4					
				5.Учетный	Бег на результат (60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4					
	100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	1.Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4					
				2. Совершенствование	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4					
				3. Совершенствование	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на	Текущий	Комплекс					

				ствование	теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	дальность.		4				
--	--	--	--	-----------	--	------------	--	---	--	--	--	--