

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Назарово Красноярского края

ПРИНЯТО

школьным методическим
объединением

Руководитель ШМО

Протокол № _____

от «_____» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«_____» _____ 20____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № _____

от «_____» _____ 20____ г.

**ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
6 КЛАСС
на 2015/2016 учебный год**

Разработчик программы:
учитель физической культуры

Сорокин Николай Васильевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре. (Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2012).

Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность 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, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №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.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть дополняет базовую по разделу, подвижные игры, раздел лыжной подготовки, коньки, так как снежный покров в регионе держится сравнительно долго. Программа усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебно–методический комплекс.

№ п./п.	Авторы	Название	Год	Издательство
1.	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся	2012	Просвещение
2.	Лях В.И., Виленский М.Я.	Учебник Физическая культура 5-6-7 класс	2014	Просвещение

Структура курса

Раздел (тема) курса	Количество часов по авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование внесенной корректировки
Базовая часть			
Легкая атлетика	21	21	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18	18	
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
Лыжная подготовка	21	21	

Вариативная часть	24	24	В связи с региональными особенностями в вариативной части добавлены коньки – 12 ч., мини-футбола -12 часов
Мини-футбол	12	12	
Коньки	12	12	
Итого	102	102	

Годовое планирование учебного материала.

№	Раздел программы	I четверть.	II четверть.	III четверть.	IV четверть.	Всего
1	Легкая атлетика	11 ч.			10 ч.	21 ч.
2	Коньки			12ч.		12 ч.
3	Мини - футбол	8 ч.			4 ч.	12 ч.
4	Лыжная подготовка		11 ч.	10 ч.		21 ч.
5	Баскетбол			4 ч.	5 ч.	9 ч.
6	Волейбол			4 ч.	5 ч.	9 ч.
7	Гимнастика	8 ч.	10 ч.			18 ч.
	Всего:	27 ч.	21 ч.	30 ч.	24 ч.	102 ч

Содержание программы по физической культуре 8 класса и требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Требования к уровню подготовки:

Знать: правила безопасности при выполнении физических упражнений, значение физических упражнений для поддержания работоспособности, реакцию организма на различные физические нагрузки, влияние физических упражнений на основные системы организма.

Уметь: выполнять основные движения и комплексы физических упражнений;
планировать контроль индивидуальных физических нагрузок.

Легкая атлетика(21ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с разбега.

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

Гимнастика с основами акробатики(18ч)

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

. Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений

Спортивные игры (18 часов)

Спортивные игры в 6 классе. Продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Требования к уровню подготовки:

Знать: способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

Применять: для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча.

Требования к уровню подготовки:

Знать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу; выполнять технические действия в баскетболе.

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

Лыжная подготовка(21ч).

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 1 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания

Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения лыжной подготовки; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.

Конькобежная подготовка (12 часов)

Техника скольжения на коньках, повороты, переступания вправо, влево. Техника работы рук. Техника торможения.

Требования к уровню подготовки:

Знать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.

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

Подвижная игра мини- футбол (12 часов)

Овладение правилами и техникой игры мини-футбол ведение, удары по воротам, взаимодействия игроков, передачи мяча, подбор мяча. Командное взаимодействие.

Требования к уровню подготовки:

Знать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры по мини-футболу, основные приёмы и тактические действия в мини-футболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по мини-футболу; выполнять технические действия в мини-футболе.

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

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Успеваемость по предметам «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	10	8	6			
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)				20	10	9
Бег 30 м (с)	4,8	5,1	5,4	5,0	5,3	5,6
Бег 1000 м (мин. с)	4,20	4,53	5,26	5,03	5,36	6,09
Челночный бег 3*10м	9,9	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8
Прыжок в длину с места	198	185	173	176	165	154
Наклон вперед в положении сидя (см)	12	6	5	16	8	7
6-минутный бег	900	850	800	800	750	700
Метание мяча на дальность 150г	25	20	15	20	15	10
Бег 60 м	9,3	9,5	9,7	9,6	9,8	10,0

Выполнение 5 кувырков	11,0	11,30	12,0	14,0	14,30	15,0
Лыжные гонки 2 км	16,0	16,15	16,30	20,0	20,30	21,0
Подъем туловища за 30 сек	24	19	17	21	19	17
Коньки 100 м.	15,0	17,0	19,0	17,0	19,0	21,0
Коньки 1000м.	3,45	4,10	4,50	4,10	4,45	5,00

Средства обучения.

Раздел программы	Оборудование	
	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастика с основами акробатики	Маты гимнастические	10
	Перекладина гимнастическая	3
	Стенка гимнастическая	7
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Гимнастический «козел»	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Гимнастический конь	1
	Обруч	3
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Мяч малый для метания 150 гр.	6

	Скакалки	3
	Секундомер	1
Лыжные гонки	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	28
коньки	Хоккейные коньки мужские	3
	Коньки фигурные	4
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные	15
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	15

**Календарно-тематическое планирование по
физической культуре на 2015-2016 учебный год.**

Раздел	№ урока	Дата проведения	Тема	Предметные ЗУН	Общеучебные умения и навыки	Средства обучения
I четверть Легкая атлетика (11 часов).						
Легкая атлетика	1.		Т.Б по легкой атлетике. Низкий старт от 30 до 40м.	Знать: правила ТБ на уроках л\а. Уметь: пробегать короткую дистанцию с	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное	Стадион, беговые дорожки, секундомер.

				максимальной скоростью.	оценивание своих учебных достижений	
Легкая атлетика	2.		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30 м. (КУ)	Уметь: пробегать короткую дистанцию 30 м. с максимальной скоростью.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	3.		Скоростной бег до 60 м. Бег 60 метров. (КУ)	Уметь: пробегать короткую дистанцию 60 м. с максимальной скоростью.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	4.		Метание малого мяча в цель и на дальность.(КУ)	Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель, малого мяча (150 гр.)на дальность.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, мячи для метания.
Легкая атлетика	5.		Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.	Уметь: подобрать шаги разбега и выполнить отталкивание от	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное	Стадион, прыжковая яма с песком, рулетка.

				бруска.	оценивание своих учебных достижений	
Легкая атлетика	6.		Медленный бег до 20 мин.	Уметь: правильно дышать во время бега на выносливость.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, секундомер.
Легкая атлетика	7.		Бег на 1000 м.(КУ)	Уметь: бежать в равномерном темпе 1000 м.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, секундомер.
Легкая атлетика	8.		Прыжок в длину с места, многоскоки.(КУ)	Уметь: в прыжках в длину с места выполнять отталкивание, полет, приземление.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Линейка для прыжков.
Легкая атлетика	9.		Челночный бег 3*10 м. (КУ)	Уметь: выполнять челночный бег с изменением направления	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное	Секундомер, дорожка для бега.

				движения на результат.	оценивание своих учебных достижений	
Легкая атлетика	10		Круговая тренировка, встречная эстафета.	Уметь: правильно распределить силы на все упражнения, правильно выполнять передачу эстафетной палочки.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Стадион, эстафетные палочки.
Легкая атлетика	11.		Бросок набивного мяча (2 кг).	Уметь: выполнять правильно технику броска мяча.	Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений	Набивные мячи 2 кг.
Мини-футбол (8 часов).						
Мини-футбол	12.		Т.Б. на уроках мини - футбола. Стойки и перемещения игрока.	Знать: правила ТБ на уроках мини-футбола. Уметь: выполнять стойки, передвижения.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	13.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Уметь: выполнять удары по не подвижному и	Владение навыками организации и участия в коллективной	Футбольное поле, футбольные

				катящемуся мячу.	деятельности	мячи.
Мини-футбол	14.		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	15.		Передачи мяча.	Уметь: выполнять передачи мяча в движении.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	16.		Ведение, удар, прием, остановка, удар по воротам.	Уметь: применять изученные элементы в игре.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	17.		Перехват мяча	Уметь: выполнять перехват мяча во время передачи.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	18.		Удары по воротам.	Уметь: попадать по воротам.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	19.		Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Гимнастика (8 часов).						
Гимнастика	20.		Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение строевых	Знать: правила ТБ на уроках	Умение соотносить приложенные усилия с	Спортивный зал,

			упражнений.	гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения.	полученными результатами своей деятельности	шведские стенки, перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	21.		Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!»	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, шведские стенки, перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	22.		Сочетание движений рук и ног, с подскоками, с поворотами.	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, шведские стенки, перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	23.		Упражнения с набивными мячами, обручами, гимнастическими палками.	Уметь: выполнять упражнения с мячами.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, набивные мячи, обручи, гимнастические палки.
Гимнастика	24.		Подъем переворотом в упор (мал.), подтягивание из виса лежа (дев.)	Уметь: подтягиваться.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными	Спортивный зал, навесные перекладины.

					результатами своей деятельности	
Гимнастика	25.		Опорный прыжок. Прыжки с «мостика» в глубину.	Уметь: выполнять отталкивание от гимнастического моста.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастический мост, маты.
Гимнастика	26.		Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м) «козел» в ширину.(КУ)	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастический мост, маты, гимнастический «козел».
Гимнастика	27.		Упражнения на развитие гибкости.	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические скамейки.
II четверть Гимнастика (10 часов).						
Гимнастика	28.		Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические маты.
Гимнастика	29.		Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове (м).	Уметь: выполнять акробатические	Умение соотносить приложенные усилия с полученными	Спортивный зал, гимнастические

				упражнения раздельно и в комбинации.	результатами своей деятельности	маты.
Гимнастика	30.		Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические маты.
Гимнастика	31.		Комбинации из разученных акробатических упражнений.(КУ)	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические маты.
Гимнастика	32.		Упражнения в равновесии на гимнастической скамье, бревне.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические скамейке, бревно.
Гимнастика	33.		Подтягивание на высокой, низкой перекладине.(КУ)	Уметь: подтягиват ься.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, навесные перекладины.
Гимнастика	34.		Лазание по канату, в два	Уметь: лазать по	Умение соотносить	Спортивный

			приема.	канату в два приема.	приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	зал, подвесной канат.
Гимнастика	35.		Упражнения со скакалками, обручами.	Уметь: прыгать на скакалке.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, скакалки, обручи.
Гимнастика	36.		Эстафеты со скакалками и набивными мячами.	Уметь: передавать эстафету.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, скакалки, набивные мячи, эстафетные палочки.
Гимнастика	37.		Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь: преодолевать препятствия.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Спортивный зал, гимнастические скамейки, маты.
Лыжная подготовка (11 часов).						
Лыжная подготовка	38.		Т.Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход.	Знать: правила ТБ на лыжной подготовке. Уметь: выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

Лыжная подготовка	39.		Попеременный двухшажный ход.	Уметь: выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	40.		Одновременный одношажный ход .	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	41.		Проходить дистанцию 2 км. одновременным одношажным ходом .	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	42.		Эстафеты с этапом до 120 м. с использованием ходов.	Уметь: передавать эстафету.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

Лыжная подготовка	43.		Техника подъема в гору скользящим шагом	Уметь: выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	44.		Подъема скользящим шагом. Пройти 2км.	Уметь: выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	45.		Спуск в средней стойке. Пройти 2км.	Уметь: выполнять спуск в средней стойке.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	46.		Повороты упором. Пройти 2км. со средней скоростью.	Уметь: выполнять повороты упором.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

Лыжная подготовка	47.		Повторить торможению упором. Пройти 2км.	Уметь: выполнять повороты упором.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	48.		Поворот на месте махом. Пройти 2км	Уметь: выполнять повороты на месте.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
III четверть Лыжная подготовка (10 часов).						
Лыжная подготовка	49.		Техника подъёма и спуска.	Уметь: выполнять подъемы и спуски.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	50.		Торможение упором. Пройти 2,5км.	Уметь: выполнять торможение упором.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

					физическим состоянием.	
Лыжная подготовка	51.		Эстафета с передачей лыжных палок.	Уметь: выполнять передачу эстафеты.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	52.		Преодоление бугров и впадин.	Уметь: преодолевать бугры и впадины.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	53.		Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти до 4 км.	Уметь: проходить 4 км., изученными ходами.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	54.		Пройти 4км с переменной скоростью, с использованием ходов.	Уметь: проходить 4 км., изученными ходами.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

					физическим состоянием.	
Лыжная подготовка	55.		Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики.(КУ)	Уметь: проходить дистанцию на время.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	56.		Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Уметь: выполнять технику лыжных ходов.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	57.		Повороты упором обьезжая палки с вправо и лево.	Уметь: выполнять спуски с поворотами.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	58.		Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	Уметь: проходить 4 км., изученными ходами.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

					физическим состоянием.	
Конькобежная подготовка (12 часов).						
Коньки	59.		Правила ТБ при катании на коньках.	Знать: правила ТБ на уроках.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	60.		Отталкивание и скольжение на правой, левой ноге поочередно	Уметь: выполнять отталкивание и скольжение.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	61.		Движение скользящим шагом	Уметь: выполнять скольжение.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	62.		Повороты «переступанием» в правую и левую стороны	Уметь: выполнять повороты переступанием.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести	Каток, коньки, секундомер.

					наблюдение за своим физическим состоянием.	
Коньки	63.		Бег 100 м на время.(КУ)	Уметь: пробегать на коньках короткую дистанцию.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	64.		Бег 300 м на скорость.	Уметь: проходить дистанцию с максимальной скоростью.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	65.		Бег 500 м на скорость.	Уметь: проходить дистанцию с максимальной скоростью.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	66.		Отталкивание и скольжение.	Уметь: выполнять отталкивание и скольжение.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести	Каток, коньки, секундомер.

					наблюдение за своим физическим состоянием.	
Коньки	67.		Скольжение обьезжая фишки.	Уметь: выполнять скольжение.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	68.		Торможение упором.	Уметь: выполнять торможение упором.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	69.		Прохождение дистанции 1000 м.(КУ)	Уметь: пробегать на выносливость.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести наблюдение за своим физическим состоянием.	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	70.		Эстафета, дистанция 4*200 м.	Уметь: выполнять передачу эстафеты.	Умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, самостоятельно вести	Каток, коньки, секундомер.

					наблюдение за своим физическим состоянием.	
Баскетбол (4 часа).						
Баскетбол	71.		Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	Уметь: выполнять стойки и перемещения.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	72.		Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь: выполнять остановку с мячом.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	73.		Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	Уметь: выполнять остановки, перемещения, повороты с мячом.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	74.		Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением	Уметь: выполнять ведение мяча.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Волейбол (4 часа).						
Волейбол	75.		Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча.	Уметь: выполнять передачи мяча.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	76.		Передачи мяча сверху	Уметь: выполнять	Владение навыками	Волейбольная

				верхнюю передачу мяча.	организации и участия в коллективной деятельности	сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	77.		Передачи мяча снизу	Уметь: выполнять нижнюю передачу.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	78.		Нижняя прямая подача.	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
IV четверть Баскетбол (5 часов).						
Баскетбол	79.		Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением	Уметь: ловить и передавать мяч с сопротивлением.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	80.		Ведение мяча в средней, низкой стойке с пассивным сопротивлением	Уметь: выполнять ведение мяча с сопротивлением.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	81.		Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	Уметь: выполнять остановки, повороты, перемещения.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	82.		Перехват мяча	Уметь: перехватывать мяч.	Владение навыками организации и участия	Баскетбольные кольца, мячи.

					в коллективной деятельности	
Баскетбол	83.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Уметь: применять знания правил игры.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Баскетбольные кольца, мячи.
Волейбол (5 часов).						
Волейбол	84.		Передачи мяча через сетку.	Уметь: передавать мяч через сетку.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	85.		Нижняя прямая подача 3-5 м.	Уметь: выполнять нижнюю подачу.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	86.		Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять прямой нападающий удар.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	87.		Передачи мяча над собой.	Уметь: выполнять передачи мяча над собой.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	88.		Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Уметь: применять знания правил игры.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Легкая атлетика (10 часов).						

Легкая атлетика	89.		Эстафеты. Бег с ускорением.	Уметь: передавать эстафету.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	90.		Броски большого мяча (2 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	Уметь: выполнить бросок набивного мяча.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер, набивные мячи.
Легкая атлетика	91.		Бег с заданиями. Преодоление препятствий.	Уметь: выполнять бег с препятствиями.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	92.		Челночный бег 3 x10 метров.(КУ)	Уметь: выполнять бег с изменением направления движения.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	93.		Бег 30 метров.(КУ)	Уметь: пробежать 30 метров с ускорением.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	94.		Бег 60 метров. Эстафетный бег.(КУ)	Уметь: пробежать 60 метров с ускорением.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными	Стадион, беговые дорожки,

					результатами своей деятельности	секундомер.
Легкая атлетика	95.		Метание малого мяча в цель с 8-10 м. Бег на выносливость до 20 мин.	Уметь: выполнять метание малого мяча.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер, мячи для метания.
Легкая атлетика	96.		Прыжок в длину с места на результат. (КУ)	Уметь: выполнять технику прыжка в длину с места.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер, рулетка.
Легкая атлетика	97.		Метание теннисного мяча на дальность. Бег на выносливость 20 мин.	Уметь: выполнять метание малого мяча.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	98.		Бег 1000 м. (КУ)	Уметь: пробегать дистанцию 1000 м. в равномерном темпе.	Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Мини -футбол (4 часа).						
Мини – футбол	99.		Передачи мяча.	Уметь: выполнять передачи мяча.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.

Мини – футбол	100.		Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: выбивать и вырывать мяч у соперников.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини – футбол	101.		Ведение, удар, прием, остановка, удар по воротам.	Уметь: применять изученный материал в игре.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини - футбол	102.		Групповые действия в защите и нападении.	Уметь: применять групповые действия в защите.	Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности	Футбольное поле, футбольные мячи.