МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 им. А. И. ХУАДЕ» а. ГАТЛУКАЙ г. АДЫГЕЙСК.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УВР  Блягоз Ф. К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  МБОУ «СОШ №4»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шумен А. М.  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**6 класс**

**на 2014-2015 учебный год.**

Выполнил:

Тлехас К. Н.

учитель физической культуры.

а. Гатлукай 2014г.

**Содержание рабочей программы:**

1. Пояснительная записка.

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи программы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цели изучения курса.

1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры в 6 классе.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 6 класса по физической культуре.

4. Распределение учебного времени.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

8. Региональный компонент.

9. Учебно-методический комплекс.

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 6

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование

МБОУ «СОШ №4»;

- обеспечивает усвоение школьниками 6 класса комплексной программы по физической культуре (Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 6 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «СОШ №4» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «СОШ №4» программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 6 класса МБОУ «СОШ №4».

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 6 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 6 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.)

2. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1897 от 17.12.2010г.

3. Приказа министерства Образования и Науки Российской Федерации №2080

от 24.12.2010г.

4. Федерального закон №309-ФЗ (ст. 14 п. 5.) от 01.12.07г.

5. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089

от 05.03.2004г.

6. Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ

от 04.12.2007г.

7. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №2715/227/166/19 от 16.07.2002г.

8. Письма Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №103/3404

от 21.07.2009г.

9. Приказа Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №1272

от 11.11.2010г.

10. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

11. Учебному плану МБОУ «СОШ №4» на 2012-2013 учебный год.

**1.5. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 % на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**1.6. Цели изучения курса.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого

уровня физической и умственной способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**1.7.** **Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 6 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Адыгея:

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**2.Содержание программы курса физической культуры в 6 классе**

**(102 часа).**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития состояния здоровья. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования нагрузки на занятиях. Правила закаливания. Правила соревнований, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка в длину и в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Эстафеты с использованием баскетбольных мячей. Технические действия без мяча и с мячом в баскетболе. Передвижения по баскетбольной площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча разными способами. Передачи и ловли мяча разными способами. Броски мяча по кольцу на месте и в движении. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по баскетболу. Судейская практика в баскетболе. Передачи волейбольного мяча над собой и по парам разными способами. Подачи и передачи через сетку. Технические и тактические действия в игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Судейская практика в волейболе. Жонглирование футбольным мячом. Ведение мяча. Передачи и остановки по парам и в тройках. Удары по воротам. Выполнение стандартов в игре в футбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по футболу. Судейская практика в футболе.

**Национально региональный компонент:**

История создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Адыгейск. Сюжетно образные, ролевые адыгейские игры.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 6 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- Основные показатели физического развития.

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

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

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | Выполнил правильно | 5.7 | 6.3 | Выполнила  правильно |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | 10.9 | 11.4 |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | 1.030 | 830 |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | 6.30 | 7.30 |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 | Выполнил правильно | 9.3 | 10.0 | Выполнила  правильно |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | 145 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | 100 | 80 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | 2.85 | 2.45 |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | 7 | 5 |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | 22 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | 9.10 | 10.00 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**4. Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре для 6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 2. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 28 | 12 | - | 6 | 10 |
| 4. | Баскетбол | 12 | - | 6 | 6 | - |
| 5. | Волейбол | 12 | - | 6 | 6 | - |
| 6. | Футбол | 10 | 5 | - | - | 5 |
| 7. | Гимнастика | 28 | 4 | 9 | 12 | 3 |
| 8. | Кроссовая подготовка | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 9. | Количество часов. | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**5. Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание курса** | **Количество часов** | **Тематическое планирование** | | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | **(8 часов) Знания о физической культуре** | | | | |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Развитие физической культуры и спорта в России. | | ***Знать (понимать):***  -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | | ***Знать (понимать):***  -Основные показатели физического развития.  -Правила составления комплексов упражнений. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | | ***Знать (понимать):***  -Основное содержание режима дня.  - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.  -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | **(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.** | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | | ***Уметь:***  -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | | ***Уметь:***  - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | **(92 часа) Физическое совершенствование** | | | | |
| 1.  2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 16 | | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | ***Уметь:***  - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью | 59 | |  |  |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 28 | | *Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 ◦ ; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стоики: на голове и руках, мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).  Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.  Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - выполнять строевые упражнения.  - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации |
| \*Лёгкая атлетика | 28 | | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки. | ***-Уметь***  выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.  -выполнять легкоатлетические упражнения |
| \*Кроссовая подготовка | 12 | | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки. | ***-Уметь***  - Выполнять кроссовый бег  - восстанавливать дыхание |
| \*Спортивные игры | 34 | | **Баскетбол:** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  **Волейбол:** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  **Футбол:** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;  остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе,  - играть по правилам. |
| 3. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По календар -  ному плану | | Участие в соревнованиях. |  |
| 4. | Национально-региональный компонент | В процессе урока (12%) | | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск. | ***Уметь:***  -играть в подвижные игры.  -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее. |

**6. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока** | **Содержание изучаемого материала в соответствии с ФГОС** | **Кол-во**  **часов** | **Тип и форма урока.**  **НРК.** | **Место проведения урока, инвентарь и оборудование** | **Домашнее**  **задание** | **Дата** | | |
| **По плану** | | **По**  **факту** |
| **I четверть.** | | | | | | | | | |
| 1 | Л./А.Техника безопасности на уроках физической культуры и Л./А. Возрождение Олимпийских игр. Техника различных стартов. (НРК). | ТБ на занятиях по физкультуре. Техника различных стартов. | 1 | Комбинированный. Презентация.  **Развитие физической культуры и спорта в РА.** | Компьютерный класс, спортплощадка, инструкции по Т.Б. | Прыжки в длину с места 3х5.  Стр. 6-10. 128-129. | 1  неделя  1  урок. | |  |
| 2 | Л./А. Зарождение олимпийского движения в Росси. Техника бега на короткие дистанции. (НРК). | Знания о физической культуре. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Комбинированный. Презентация. **Олимпийские призёры и чемпион РА.** | Компьютерный класс, спортплощадка. | Прыжки в длину с места 3х5.  Стр. 11-13. 129-131 | 1  неделя  2  урок. | |  |
| 3 | Л./А. Контроль техники бега на 30 м. Первые олимпийские чемпионы. | Знания о физической культуре.  Бег на короткие дистанции. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Презентация. Закрепление и обобщение. | Компьютерный класс, Спортплощадка, секундомер. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза.  Стр. 14-16. 129-131. | 1  неделя  3  урок. | |  |
| 4 | Л./А. Совершенствование техники равномерного бега на длинные дистанции. Физическая подготовка и физическая подготовленность. | Знания о физической культуре.  Гладкий равномерный бег. | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза.  Стр.17. 131-132. | 2  неделя  1  урок. | |  |
| 5 | Л./А. Контроль техники бега на 1000 и 2000 м. (НРК). Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. | Знания о физической культуре.  Гладкий равномерный бег. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Захватить противника.** | Спортплощадка, секундомер. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза.  Стр. 17-23. 131-132. | 2  неделя  2  урок. | |  |
| 6 | Л./А. Техника эстафетного бега. Основные правила развития физических качеств. | Знания о физической культуре.  Эстафетный бег. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление. | Спортплощадка, секундомер, эстафетные палочки. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20.  Стр. 24-26. 132-133. | 2  неделя  3  урок. | |  |
| 7 | Л./А. Техника передачи эстафетной палочки. Доступность физической нагрузки. | Знания о физической культуре.  Эстафетный бег. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортплощадка, секундомер, эстафетные палочки. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20.  Стр. 26-29. 132-133. | 3  неделя  1  урок. | |  |
| 8 | Л./А. Контроль техники бега на 60 м. Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. | Знания о физической культуре.  Бег на короткие дистанции. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, секундомер. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20.  Стр. 29-33. 129-131. | 3  неделя  2  урок. | |  |
| 9 | Л./А. Техника бега с преодолением препятствий. Планирование и организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Знания о физической культуре.  Бег с преодолением препятствий. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление. | Спортплощадка, полоса препятствий. | Отжимание от пола 3х15.  Стр. 34-35. 135. | 3  неделя  3  урок. | |  |
| 10 | Л./А. Преодоление препятствия прыжковым бегом. Закаливание. | Знания о физической культуре.  Бег с преодолением препятствий. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортплощадка, полоса препятствий. | Отжимание от пола 3х15.  Стр. 36-39. 136. | 4  неделя  1  урок. | |  |
| 11 | Л./А. Техника метания малого мяча. Правила Т.Б. и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | Знания о физической культуре.  Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортплощадка, малые мячи, мишени. | Приседание с выпрыгиванием 3х10.  Стр. 40-42. 144-145. | 4  неделя  2  урок. | |  |
| 12 | Л./А. Контроль техники метания малого мяча. Занятия общей физической подготовкой. | Знания о физической культуре.  Метание мяча. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, малые мячи, мишени. | Приседание с выпрыгиванием 3х10.  Стр. 43-45. 144-145. | 4  неделя  3  урок. | |  |
| 13 | Футбол. Правила Т. Б. на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный.  Презентация. Изучение и закрепление. | Компьютерный класс. Футбольная площадка. Футбольные мячи, фишки, секундомер. | Жонглирование футбольным мячом 5-10 мин.  Стр. 184-188. | 5  неделя  1  урок. | |  |
| 14 | Футбол. Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния. Основные правила игры. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка. Футбольные мячи, фишки, секундомер. | Жонглирование футбольным мячом 5-10 мин.  Стр. 188-189. | 5  неделя  2  урок. | |  |
| 15 | Футбол. Тактические действия. Дневник самонаблюдения. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка. Футбольные мячи, фишки, секундомер. | Жонглирование футбольным мячом 5-10 мин.  Стр. 49-50. 184-188. | 5  неделя  3  урок. | |  |
| 16 | Футбол. Тактические действия при выполнении стандартов. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка. Футбольные мячи, фишки, секундомер. | Удары и остановка мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 189-191. | 6  неделя  1  урок. | |  |
| 17 | Футбол. Контрольное тестирование по футболу.  Игра по правилам. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Футбольная площадка. Футбольные мячи, фишки, секундомер. | Удары и остановка мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 184-191. | 6  неделя  2  урок. | |  |
| 18 | Кроссовая подготовка.  Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 400 м. (НРК). | Техника и тактика кроссового бега по кругу на 400 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Закрытые глаза.** | Спортплощадка, секундомер. | Удары и остановка мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 136-137. | 6  неделя  3  урок. | |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 500 м. (НРК). | Техника и тактика кроссового бега по кругу на 500 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Драчливый баран.** | Спортплощадка, секундомер. | Удары и остановка мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 136-137. | 7  неделя  1  урок. | |  |
| 20 | Кроссовая подготовка.  Техника и тактика кроссового бега на 600 м. (НРК). | Техника и тактика кроссового бега по кругу на 600 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Слепой медведь.** | Спортплощадка, секундомер. | Подтягивание на перекладине 3х5.  Стр. 136-137. | 7  неделя  2  урок. | |  |
| 21 | Кроссовая подготовка.  Техника и тактика кроссового бега на 700 м. (НРК). | Техника и тактика кроссового бега по территории школы на 700 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка, секундомер. | Подтягивание на перекладине 3х5.  Стр. 136-137. | 7  неделя  3  урок. | |  |
| 22 | Кроссовая подготовка.  Техника и тактика кроссового бега на 800 м. (НРК). | Техника и тактика кроссового бега по территории школы на 800 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Метание камня.** | Спортплощадка, секундомер. | Подтягивание на перекладине 3х5.  Стр. 136-137. | 8  неделя  1  урок. | |  |
| 23 | Кроссовая подготовка.  Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м. | Техника и тактика кроссового бега по кругу на 1000 м. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортплощадка, секундомер. | Подтягивание на перекладине 3х5.  Стр. 136-137. | 8  неделя  2  урок. | |  |
| 24 | Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка  (козёл – ноги врозь). (НРК). | Техника выполнения опорного прыжка. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Подлог шапки.** | Спортзал, гимнастическая дорожка, гимнастический козёл, подкидной мостик. | Встречные махи, лёжа на спине 3х12.  Стр. 104-107. | 8  неделя  3  урок. | |  |
| 25  26 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. (НРК). | Техника выполнения опорного прыжка. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Драчливый баран.** | Спортзал, гимнастическая дорожка, гимнастический козёл, подкидной мостик. | Встречные махи, лёжа на спине 3х12.  Стр. 104-107. | 9  неделя  1  урок.  9  неделя  2  урок. | |  |
| 27 | Гимнастика. Контроль техники выполнения опорного прыжка. (НРК). | Техника выполнения опорного прыжка. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортзал, гимнастическая дорожка, гимнастический козёл, подкидной мостик. | Встречные махи, лёжа на спине 3х12.  Стр. 104-107. | 9  неделя  3  урок. | |  |
| **II четверть.** | | | | | | | | | |
| 28 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. | Правила безопасного поведения. Технические приёмы в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Презентация, изучение и закрепление. | Компьютерный класс, спортзал. Инструкции Т. Б., баскетбольные мячи. | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр.156-160. | 10  неделя  1  урок. | |  |
| 29 | Баскетбол. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. | Технические приемы без мяча в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал.  Баскетбольные мячи, фишки. | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр.160-162. | 10  неделя  2  урок. | |  |
| 30 | Баскетбол. Остановка прыжком. Повороты. | Технические приемы без мяча в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал.  Баскетбольные мячи, фишки. | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр.162-164. | 10  неделя  3  урок. | |  |
| 31 | Баскетбол. Контрольное тестирование по баскетболу. Простые правила игры в баскетбол. | Технические приемы в баскетболе. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Жонглирование баскетбольным мячом 5-10 мин. | 11  неделя  1  урок. | |  |
| 32 | Баскетбол. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Жонглирование баскетбольным мячом 5-10 мин.  Стр. 164-166. | 11  неделя  2  урок. | |  |
| 33 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Контрольные тесты по баскетболу. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Жонглирование баскетбольным мячом 5-10 мин.  Стр. 166-168. | 11  неделя  3  урок. | |  |
| 34 | Волейбол. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу. Основные правила игры. Нижняя боковая подача. | Технические приемы в волейболе. | 1 | Комбинированный.  Презентация. Изучение и закрепление. | Спортзал, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча над собой  5-10 мин.  Стр. 173-178. | 12  неделя  1  урок. | |  |
| 35 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Основные правила игры. | Технические приемы в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча над собой  5-10 мин. Стр.  178-181, 173-176. | 12  неделя  2  урок. | |  |
| 36 | Волейбол. Приём и передача мяча снизу и сверху по парам. Основные правила игры. | Технические приемы в волейболе | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортзал. Волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х15.  Стр. 181-182,  173-176. | 12  неделя  3  урок. | |  |
| 37 | Волейбол. Тактические действия в волейболе. Правила игры в волейбол. | Технические приемы и тактические действия в волейболе | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х15.  Стр. 182-183,  173-176. | 13  неделя  1  урок. | |  |
| 38 | Волейбол. Передача мяча в разные зоны. Неожиданные передачи в зону соперника. | Технические приемы и тактические действия в волейболе | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х15.  Стр. 183. | 13  неделя  2  урок. | |  |
| 39 | Волейбол. Усложнённые подачи мяча. Контрольное тестирование по волейболу. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал. Волейбольные мячи. | Приседание с выпрыгиванием. Стр. 183-184. | 13  неделя  3  урок. | |  |
| 40 | Гимнастика. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры. | Комплекс упражнений для коррекции фигуры. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Гантели, гимнастические палки. | Приседание с выпрыгиванием.  Стр. 91-96. | 14  неделя  1  урок. | |  |
| 41 | Гимнастика. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Презентация. Закрепление и обобщение. | Компьютерный класс, спортзал. | Встречные махи, лёжа на спине.  Стр. 95-97. | 14  неделя  2  урок. | |  |
| 42 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Стулья, гимнастические палки. | Встречные махи, лёжа на спине.  Стр. 97-101. | 14  неделя  3  урок. | |  |
| 43 | Гимнастика. Техника выполнения акробатических комбинаций. | Акробатические комбинации. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине.  Стр. 102-105. | 15  неделя  1  урок. | |  |
| 44 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. | Комбинации на гимнастическом бревне. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Гимнастические маты, гимнастическое бревно. | Подтягивание 3х5.  Стр. 107-111. | 15  неделя  2  урок. | |  |
| 45 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на перекладине. Контрольное тестирование по ОФП. | Комбинации на перекладине. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал. Гимнастические маты, перекладина. | Подтягивание 3х5.  Стр. 111-114. | 15  неделя  3  урок. | |  |
| 46 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на брусьях. | Комбинации на брусьях. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал. Гимнастические маты, параллельные брусья. | Подтягивание 3х5.  Стр. 114-121. | 16  неделя  1  урок. | |  |
| 47 | Гимнастика. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики. | Комплексы упражнений ритмической и атлетической гимнастики. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, гантели, штанга, резиновый бинт. | Приседание с выпрыгиванием 3х15. Стр. 121-124. | 16  неделя  2  урок. | |  |
| 48 | Гимнастика. Техника лазания по канату разными способами. Контрольное тестирование по ОФП. | Лазание по канату. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал. Канат, гимнастические маты. | Приседание с выпрыгиванием 3х15. Стр. 124-127. | 16  неделя  3  урок. | |  |
| **III четверть** | | | | | | | | | |
| 49 | Гимнастика. Совершенствование техники лазания по канату. (НРК). | Лазание по канату. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Захватить флаг.** | Спортзал. Канат, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х15. Стр124-128. | 17  неделя  1  урок. | |  |
| 50 | Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры. (НРК). | Висы и упоры на гимнастической стенке. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Драчливый баран.** | Спортзал. Гимнастическая стенка, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х15. Стр124-128. | 17  неделя  2  урок. | |  |
| 51 | Гимнастика. Контроль техники лазания по канату. (НРК). | Лазание по канату. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Подлог шапки.** | Спортзал. Канат, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х15. Стр124-128. | 17  неделя  3  урок. | |  |
| 52 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Метание разных предметов на дальность  5-10 мин.  Стр. 168-169. | 18  неделя  1  урок. | |  |
| 53 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу одной рукой в прыжке. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Метание разных предметов на дальность  5-10 мин.  Стр. 169-170. | 18  неделя  2  урок. | |  |
| 54 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Метание разных предметов на дальность  5-10 мин.  Стр. 170-171. | 18  неделя  3  урок. | |  |
| 55 | Баскетбол. Технико-тактические действия баскетболистов. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Передача и ловля мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 171-173. | 19  неделя  1  урок. | |  |
| 56 | Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Передача и ловля мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 171-173. | 19  неделя  2  урок. | |  |
| 57 | Баскетбол. Контрольное тестирование по баскетболу. Ира по правилам. | Технические приемы с мячом в баскетболе. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортзал,  баскетбольные мячи, фишки. | Передача и ловля мяча о стенку  5-10 мин.  Стр. 171-173. | 19  неделя  3  урок. | |  |
| 58 | Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х18.  Стр.181-183. | 20  неделя  1  урок. | |  |
| 59 | Волейбол. Совершенствование техники подач разными способами. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х18  Стр.176-181. | 20  неделя  2  урок. | |  |
| 60  61  62 | Волейбол. Совершенствование технических приёмов и тактических действий посредством игры. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 3 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, волейбольные мячи. | Передачи мяча сверху и снизу возле стенки 10-15 мин.  Стр. 173-184. | 20  неделя  3  урок.  21  неделя  1 и 2  уроки | |  |
| 63 | Волейбол. Контрольное тестирование по волейболу. Учебная игра. | Тактические взаимодействия игроков. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортзал, волейбольные мячи. | Отжимание от пола 3х12.  Стр. 173-184. | 21  неделя  3  урок. | |  |
| 64 | Гимнастика. Комплексы гимнастики для глаз. (НРК). | Комплексы гимнастики для глаз. | 1 | Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление. **Драчливый баран.** | Компьютерный класс, спортзал. | Приседание на одной ноге с опорой 3х10 раз.  Стр. 96-97. | 22  неделя  1  урок. | |  |
| 65  66 | Гимнастика. Контрольные тесты по О.Ф.П. Кувырки вперёд и назад. (НРК). | Гимнастические упражнения для общего физического развития. | 2 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Журавлиная борьба**. | Спортзал, секундомер, гимнастические маты, скакалки, метровка. | Приседание на одной ноге с опорой 15 раз. | 22  неделя  2 и 3  уроки. | |  |
| 67 | Гимнастика. Комплексы дыхательной гимнастики (НРК). | Комплексы дыхательной гимнастики. | 1 | Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление. **Драчливый баран.** | Компьютерный класс, спортзал. | Приседание на одной ноге с опорой 3х12 раз. | 23  неделя  1  урок. | |  |
| 68 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с места. (НРК). | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Слепой медведь.** | Спортзал, метровка, дорожка для опорного прыжка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 23  неделя  2  урок. | |  |
| 69 | Л./А. Контроль техники прыжка в длину с места. (НРК). | Прыжки в длину с места. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Слепой медведь.** | Спортзал, метровка, дорожка для опорного прыжка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 23  неделя  3  урок. | |  |
| 70 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, комплект для прыжка в высоту, маты. | Подтягивание 3х5.  Стр. 139-141. | 24  неделя  1  урок. | |  |
| 71  72 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». (НРК). | Прыжки в высоту с разбега. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Захватить флаг.** | Спортзал, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Подтягивание 3х5.  Стр. 139-141. | 24  неделя  2 и 3  уроки. | |  |
| 73 | Л./А. Контроль техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». (НРК). | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортзал, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Подтягивание 3х5.  Стр. 139-141. | 25  неделя  1  урок. | |  |
| 74 | Гимнастика. Техника бокового переворота. Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки. | Боковой переворот.  Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортзал, гимнастические маты и палки. | Приседание с выпрыгиванием 3х12. | 25  неделя  2  урок. | |  |
| 75 | Гимнастика. Техника выполнения стойки на лопатках. Техника выполнения упражнений для формирования гибкости. (НРК). | Стойка на лопатках. Комплекс упражнений для формирования гибкости. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Закрытые глаза.** | Спортзал, гимнастические маты и палки. | Приседание с выпрыгиванием 3х12. | 25  неделя  3  урок. | |  |
| 76  77 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных комбинаций. (НРК). | Комбинации из изученных элементов. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Закрытые глаза.** | Спортзал, гимнастические маты и палки. | Приседание с выпрыгиванием 3х12. | 26  неделя  1 и 2  уроки. | |  |
| 78 | Гимнастика. Контроль техники выполнения комбинаций из изученных элементов. (НРК). | Комбинации из изученных элементов. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортзал, гимнастические маты и палки. | Приседание с выпрыгиванием 3х12. | 26  неделя  3  урок. | |  |
| **IV четверть.** | | | | | | | | | |
| 79 | Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 1000 м. (НРК). | Техника и тактика бега. Правила безопасного поведения в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Закрытые глаза.** | Спортплощадка, метровка, секундомер, инструкции по правила ТБ. | Жонглирование баскетбольным мячом 15 мин. | 27  неделя  1  урок. |  | |
| 80 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега на 1500 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  1500 м. | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Закрытые глаза.** | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Жонглирование баскетбольным мячом 20 мин. | 27  неделя  2  урок. |  | |
| 81 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 1700 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  1700 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Комплекс утренней гимнастики  8-10 упр. | 27  неделя  3  урок. |  | |
| 82 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега на 2000 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  20000 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Метание камня.** | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Комплекс утренней гимнастики  8-10 упр. | 28  неделя  1  урок. |  | |
| 83 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 2300 м. (НРК). | Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Комплекс утренней гимнастики  8-10 упр. | 28  неделя  2  урок. |  | |
| 84 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 25000 м. (НРК). | Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2500 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Захватить флаг.** | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Комплекс утренней гимнастики  8-10 упр. | 28  неделя  3  урок. |  | |
| 85 | Гимнастика. Техника опорного прыжка  (козёл, ноги врозь). (НРК). | Техника опорного прыжка. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Закрытые глаза.** | Спортзал, гимнастические маты, козёл, мостик, дорожка для опорного прыжка. | Прыжки через скакалку 3х30.  Стр. 104-107. | 29  неделя  1  урок. |  | |
| 86 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. (НРК). | Техника опорного прыжка. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Закрытые глаза.** | Спортзал, гимнастические маты, козёл, мостик, дорожка для опорного прыжка. | Прыжки через скакалку 3х30.  Стр. 104-107. | 29  неделя  2  урок. |  | |
| 87 | Гимнастика. Контроль техники выполнения опорного прыжка. (НРК). | Техника опорного прыжка. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Захватить флаг.** | Спортзал, гимнастические маты, козёл, мостик, дорожка для опорного прыжка. | Прыжки через скакалку 3х30.  Стр. 104-107. | 29  неделя  3  урок. |  | |
| 88 | Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК). | Техника спринтерского бега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Удары и остановка мяча возле стенки 5-10 мин.  Стр. 129-131. | 30  неделя  1  урок. |  | |
| 89 | Л./А. Контроль техники бега на 60 м. (НРК). | Техника спринтерского бега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Метание камня.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Удары и остановка мяча возле стенки 5-10 мин.  Стр. 129-131. | 30  неделя  2  урок. |  | |
| 90 | Л./А. Контроль техники бега на 100 м. (НРК). | Техника спринтерского бега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. **Метание камня.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Удары и остановка мяча возле стенки 5-10 мин.  Стр. 129-131. | 30  неделя  3  урок. |  | |
| 91 | Л./А. Совершенствование техники гладкого бега на длинные дистанции. (НРК). | Техника гладкого равномерного бега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Закрытые глаза.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Приём и передача мяча возле стенки 5-10 мин.  Стр. 131-132. | 31  неделя  1  урок. |  | |
| 92 | Л./А. Контроль техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. (НРК). | Техника гладкого равномерного бега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Подлог шапки.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Приём и передача мяча возле стенки 5-10 мин.  Стр. 131-132. | 31  неделя  2  урок. |  | |
| 93 | Л./А. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. (НРК). | Техника метания малого мяча. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Захватить флаг.** | Спортплощадка, малые мячи, метровка. | Передача и ловля мяча у стенки  5-10 мин.  Стр. 144-145. | 31  неделя  3  урок. |  | |
| 94 | Л./А. Контроль техники метания малого мяча на дальность. (НРК). | Техника метания малого мяча. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Захватить флаг.** | Спортплощадка, малые мячи, метровка. | Передача и ловля мяча у стенки  5-10 мин.  Стр. 144-145. | 32  неделя  1  урок. |  | |
| 95 | Л./А. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». (НРК). | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. **Перетягивание верёвки.** | Спортплощадка, прыжковая яма, метровка, грабли. | Комплекс утренней зарядки 10-12 упр.  Стр. 141-144. | 32  неделя  2  урок. |  | |
| 96 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  **Перетягивание верёвки.** | Спортплощадка, прыжковая яма, метровка, грабли. | Комплекс утренней зарядки 10-12 упр.  Стр. 141-144. | 32  неделя  3  урок. |  | |
| 97 | Л./А. Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение.  **Всадники.** | Спортплощадка, прыжковая яма, метровка, грабли. | Комплекс утренней зарядки 10-12 упр.  Стр. 141-144. | 33  неделя  1  урок. |  | |
| 98 | Футбол. Совершенствование техники передач и остановки мяча на разные расстояния. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи, свисток, фишки. | Челночный бег 3х10, 3 раза.  Стр. 184-190 | 33  неделя  2  урок. |  | |
| 99 | Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Удары головой.  Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи, свисток, фишки. | Челночный бег 3х10, 3 раза.  Стр. 184-190 | 33  неделя  3  урок. |  | |
| 100 | Футбол. Совершенствование техники выполнения стандартов. Правила соревнований. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи, свисток, фишки. | Челночный бег 3х10, 3 раза.  Стр. 184-190 | 34  неделя  1  урок. |  | |
| 101 | Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи, свисток, фишки. | Прыжки через скакалку 3х40.  Стр. 184-190. | 34  неделя  2  урок. |  | |
| 102 | Футбол. Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам. | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Футбольная площадка, футбольные мячи, свисток, фишки. | Прыжки через скакалку 3х40.  Стр. 184-190. | 34  неделя  3  урок. |  | |
| **ВСЕГО** | | | **102** |  | | | | | |

**7. Характеристика контрольно-измерительных материалов.**

**Критерии оценивания.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса общеобразовательных школ.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 6 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводятся по фактически выполненной ими программе. Учащиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводятся по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание на перекладине |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности, учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используют различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

**Национально региональный компонент.**

Национально региональный компонент используется с учётом направленности и возрастных возможностей применения и развития физических и морально-волевых качеств.

Наименования детских адыгейских народных игр для 6 класса.

ЦыIашкI (комок шерсти) – быстрота, сила.

Джанкъылыщ (захват противника) – быстрота, ловкость.

Къангъэбылъ (прятки) – быстрота, ловкость.

ПэIо кIадз (подлог шапки) – быстрота, ловкость.

Лъэс шыу (пешие всадники) – сила, ловкость.

Гъу (сухой прут) – ловкость.

КIэн (альчики) – сила, меткость, ловкость.

ЦIырбыжъ шхонч (Ружьё из бузины) – меткость.

ТIы зэуал (дрочливый баран) – быстрота, сила, ловкость.

Къэрэу-къэрэу (Журавли-журавушки) – ловкость.

Къарыукъэжъ зэбэныжь (журавлиная борьба) – сила, ловкость.

Шхончау (стрелок) – меткость.

Псынэ (колодец) – меткость, ловкость.

Iахъо (пастух) – сила быстрота.

Лъэкъо лъэш (сильные ноги) – сила.

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Примерная рабочая программа по физической культуре.

Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. Кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ,

профессор РАЕ Ашибоков М. Д.