**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Региональный компонент лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Данная рабочая программа разработана для 6 А класса, так как возрастные особенности и физическая подготовка детей в этом классе отличается от других 6 классов.

Новизна данной программы определяется тем, что в неё включено большее количество часов на кроссовую подготовку и изучение раздела легкой атлетики.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: соревнований по отдельным видам программы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ в форме оценок по пятибалльной системе.

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

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов**.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 классе.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Количество часов |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | В процессе урока |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | В процессе урока |
| Базовая часть | 75 |
| -Легкая атлетика | 20 |
| - Гимнастика | 17 |
| - Баскетбол | 12 |
| - Волейбол | 12 |
| - Кроссовая подготовка | 14 |
| Вариативная часть: | 30 |
| -Легкая атлетика | 4 |
| - Баскетбол | 3 |
| -Волейбол | 3 |
| -Гимнастика | 4 |
| - Кроссовая подготовка | 13 |
| ВСЕГО: | 102 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | тип урока | № урока | Содержание урока | требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль | Домашнее задание | № урока на который задано | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | изучение нового материала | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт (30/60 м),бег с ускорением (30-50 м) из различных положений. ОРУ без предмета. Бег в равномерном темпе 3 мин. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 2 |  |  |
|  | комбинированный | 2 | ОРУ без предмета Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м) с опорой на одну руку. Круговая эстафета. Бег в равномерном темпе 3 мин. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 3 |  |  |
|  | комбинированный | 3 | ОРУ без предмета Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Бег в равномерном темпе 3 мин. Развитие скоростных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | тест бег 30 м М: 5,4-5,8 Д: 5,5-6,2 | комплекс 1 | 4 |  |  |
|  | комбинированный | 4 | ОРУ без предмета Высокий старт ( до 10-15 м), бег с ускорением, финиширование. Бег в равномерном темпе 3 мин. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 5 |  |  |
|  | учетный | 5 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | М.: "5" - 10.2 с.; "4" -10.8 с.; "3" -11.4 с; Д.: "5" -10.4 с.; "4" -10.9 с.; "3" - 11.6 с. | комплекс 1 | 6 |  |  |
| Прыжок в длину с места, метание малого мяча (4ч) | изучение нового материала | 6 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. Метание малого мяча в горизонтальную (1х1) с 8-10 м. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом "согнув ноги" с 7-9 шагов с разбега. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | уметь метать мяч в горизонтальную цель; уметь прыгать в длину | текущий | комплекс 1 | 7 |  |  |
|  | комбинированный | 7 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. Обучение подбора разбега в прыжке в длину с 7-8 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | уметь метать мяч в вертикальную цель; уметь прыгать в длину | текущий | комплекс 1 | 8 |  |  |
|  | комбинированный | 8 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 4 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. | уметь метать мяч в вертикальную цель; уметь прыгать в длину | М.: 3.60 - 3.30 - 2.70. Д.: 3.30 - 2.80 -2.30 тест прыжок с места м. 165-180, д.155-175 | комплекс 1 | 9 |  |  |
|  | учетный | 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Бег в равномерном темпе 5 мин. . Развитие скоростно-силовых качеств. | уметь метать мяч в горизонтальную цель; уметь прыгать в длину | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель | комплекс 1 | 10 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | изучение нового материала | 10 | Бег 1000 метров. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать на дистанцию 1000 метров. | текущий | комплекс 1 | 11 |  |  |
|  | комбинированный | 11 | Бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | уметь бегать на дистанцию 1000 метров. | текущий (без учета времени) | комплекс 1 | 12 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (16 ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (16ч) | изучение нового материала | 12 | Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе ( до 20мин) | текущий | комплекс 1 | 13 |  |  |
|  | комбинированный | 13 | ОРУ в сочетании с видами . Бег в равномерном темпе 4 минуты. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м. Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | отжимание 18-16-14, 16-14-10 | комплекс 3 | 14 |  |  |
|  | изучение нового материала | 14 | ОРУ в сочетании с видами . Бег в равномерном темпе 4 минуты. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м. Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 15 |  |  |
|  | комбинированный | 15 | ОРУ у гимнастической стенке. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижные игры на овладение навыков в ловле и передачи мяча. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 16 |  |  |
|  | комбинированный | 16 | ОРУ у гимнастической стенке. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижные игры на овладение навыков в ловле и передачи мяча. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 17 |  |  |
|  | комбинированный | 17 | ОРУ у гимнастической стенке. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижные игры на овладение навыков в ловле и передачи мяча. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. М:25-22-16 Д: 20-17-11 | комплекс 3 | 18 |  |  |
|  | комбинированный | 18 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 5 минуты. Бег с преодолением препятствий (3-4). Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 19 |  |  |
|  | комбинированный | 19 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 5 минуты. Бег с преодолением препятствий (3-4). Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 20 |  |  |
|  | комбинированный | 20 | Равномерный бег (6 мин)чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20мин) | тест челночный бег 3х10 М: 8.6-9.0 Д: 9.1-9.6 | комплекс 1 | 21 |  |  |
|  | комбинированный | 21 | Равномерный бег (6 мин)чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20мин) | текущий | комплекс 1 | 22 |  |  |
|  | комбинированный | 22 | Равномерный бег (7 мин),бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20мин) | текущий | комплекс 1 | 23 |  |  |
|  | комбинированный | 23 | Равномерный бег (7 мин),бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20мин) | текущий | комплекс 1 | 24 |  |  |
|  | комбинированный | 24 | Равномерный бег (8 мин),бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | тест по подтягиванию М: 4-6 , Д: 11-15 | комплекс 1 | 25 |  |  |
|  | комбинированный | 25 | Равномерный бег (8 мин),бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | комплекс 1 | 26 |  |  |
|  | комбинированный | 26 | Равномерный бег (10 мин),бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (до 20мин) | текущий | комплекс 1 | 27 |  |  |
|  | учетный | 27 | Бег по пересеченной местности -2000м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | уметь бегать в равномерном темпе (20мин) | без учета времени | комплекс 1 | 28 |  |  |
| **Гимнастика (21ч)** | | | | | | | | | |
| Гимнастика. (6ч) | изучение нового материала | 28 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 29 |  |  |
|  | комплексный | 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 30 |  |  |
|  | комплексный | 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палке. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд: М: 25-22-16 Д: 20-17-11 | комплекс 2 | 31 |  |  |
|  | комплексный | 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палкой.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 32 |  |  |
|  | комплексный | 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 33 |  |  |
|  | учетный | 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | оценка техники выполнения упражнений Подтягивание в висе: М: 6-4-1; Д: 19-14-4 | комплекс 2 | 34 |  |  |
| Акробатика (9ч) | изучение нового материала | 34 | Повороты направо, налево, кругом вращением на пятке и носке. ОРУ на гимнастической скамейке ( со скамейкой). Кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | текущий | комплекс 2 | 35 |  |  |
|  | комплексный | 35 | Повороты направо, налево, кругом вращением на пятке и носке. ОРУ на гимнастической скамейке ( со скамейкой). Кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | текущий | комплекс 2 | 36 |  |  |
|  | комплексный | 36 | Повороты направо, налево, кругом вращением на пятке и носке. ОРУ на гимнастической скамейке ( со скамейкой). Кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | текущий | комплекс 2 | 37 |  |  |
|  | комплексный | 37 | Рапорт учителю. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Перекат назад стойка на лопатках. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин. 105-90-75; 110-95-80 | комплекс 2 | 38 |  |  |
|  | комплексный | 38 | Рапорт учителю. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Перекат назад стойка на лопатках. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | текущий | комплекс 2 | 39 |  |  |
|  | комплексный | 39 | Рапорт учителю. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью или у стенке. Перекат назад стойка на лопатках. Равновесие (высота до 1 м).Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | Оценка техники опорного прыжка | комплекс 2 | 40 |  |  |
|  | комплексный | 40 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ у гимнастической стенке. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Равновесие (до1 м). Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | текущий | комплекс 2 | 41 |  |  |
|  | комплексный | 41 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ у гимнастической стенке. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Равновесие (до1 м). Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | отжимание М :20-18-15 Д: 17-15-12 | комплекс 2 | 42 |  |  |
|  | комплексный | 42 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ у гимнастической стенке. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Равновесие ( до 1 м). Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | оценка техники выполнения акробатической комбинации, упражнения на равновесие. | комплекс 2 | 43 |  |  |
| Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку (6ч) | изучение нового материала | 43 | Перестроение из одной шеренги в два, четыре уступами. ОРУ с партнером . Прыжки через короткую скакалку различными способами. Лазанье по канату способом в "три приема". Подвижная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через скакалку, лазанье по канату способом в "три приема" | текущий | комплекс 2 | 44 |  |  |
|  | комбинированный | 44 | Перестроение из одной шеренги в два, четыре уступами. ОРУ с партнером.. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Лазанье по канату способом в "три приема", в "два приема". Подвижная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через скакалку ,лазанье по канату способом в "три приема", в "два приема" | текущий | комплекс 2 | 45 |  |  |
|  | учетный | 45 | Перестроение из одной шеренги в два, четыре уступами. ОРУ с партнером. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Лазанье по канату способом в "три приема", в "два приема" Подвижная игра. Развитие координационных способностей. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату способом в "три приема", в "два приема" | оценка техники выполнения лазания по канату способом в "три приема", "два приема" | комплекс 2 | 46 |  |  |
|  | комплексный | 46 | ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | текущий | Комплекс 2 | 47 |  |  |
|  | Комплексный | 47 | ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | текущий | Комплекс 2 | 48 |  |  |
|  | учетный | 48 | ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | Оценка техники выполнения прыжков через скакалку | Комплекс 2 | 49 |  |  |
| **Спортивные игры (30ч)** | | | | | | | | | |
| Волейбол 15ч | изучение нового материала | 49 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 50 |  |  |
|  | комбинированный | 50 | Стойка и передвижение игрока. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 51 |  |  |
|  | комбинированный | 51 | Стойка и передвижение игрока. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 52 |  |  |
|  | комбинированный | 52 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 53 |  |  |
|  | комбинированный | 53 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 54 |  |  |
|  | комбинированный | 54 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой по направлению движения. | комплекс 3 | 55 |  |  |
|  | комбинированный | 55 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Развитие двигательных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 56 |  |  |
|  | комбинированный | 56 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Развитие двигательных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 57 |  |  |
|  | комбинированный | 57 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча ( с расстояния 3-6 м от сетки). Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперед по направлению движения. | комплекс 3 | 58 |  |  |
|  | комбинированный | 58 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Развитие двигательных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 59 |  |  |
|  | комбинированный | 59 | Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча ( с расстояния 3-6 м от сетки). Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники выполнения нижней прямой подачи волейбольного мяча. | комплекс 3 | 60 |  |  |
|  | комбинированный | 60 | Стойка и передвижение игрока. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Подвижные игры, подводящие к спортивным играм. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 61 |  |  |
|  | комбинированный | 62 | Стойка и передвижение игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Учебная игра в мини-волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 63 |  |  |
|  | комбинированный | 63 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Учебная игра в мини-волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 64 |  |  |
|  | комбинированный | 64 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Учебная игра в мини-волейбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 65 |  |  |
| Баскетбол (15ч) | изучение нового материала | 65 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба и бег лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами боком. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 66 |  |  |
|  | комбинированный | 66 | Повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места (до корзины не более3,60 см). Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 67 |  |  |
|  | комбинированный | 67 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 68 |  |  |
|  | комбинированный | 68 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в сочетании с перемещением. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Бросок мяча одной рукой от плеча с места (до корзины не более3,60 см). Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | тест 6-мин. Бег 1100-1200, 900-1050 | комплекс 3 | 69 |  |  |
|  | комбинированный | 69 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Остановка двумя шагами .Ведение мяча на месте и в движении по прямой.. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 70 |  |  |
|  | комбинированный | 70 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Остановка двумя шагами .Ведение мяча на месте и в движении по прямой.. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 71 |  |  |
|  | комбинированный | 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в сочетании с перемещением. Ловля одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники остановки двумя шагами и ведения мяча на месте. | комплекс 3 | 72 |  |  |
|  | комбинированный | 72 | . Ловля и передача мяча двумя руками от груди в сочетании с перемещением. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 73 |  |  |
|  | комбинированный | 73 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в сочетании с перемещением. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | Комплекс 3 | 74 |  |  |
|  | комбинированный | 74 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в сочетании с перемещением. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры на овладение навыками игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | Комплекс 3 | 75 |  |  |
|  | комбинированный | 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. после ведения мяча (до корзины не более3,60 см) игры на овладение навыками игры в баскетбол Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники ловли и передачи баскетбольного мяча | комплекс 3 | 76 |  |  |
|  | комбинированный | 76 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении (до корзины не более3,60 см).Игра по упрощённым правилам. Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники ведения баскетбольного мяча | комплекс 3 | 77 |  |  |
|  | комбинированный | 77 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении (до корзины не более3,60 см). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола 3:3 | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники броска в кольцо баскетбольного мяча. | комплекс 3 | 78 |  |  |
|  | комбинированный | 78 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении (до корзины не более3,60 см). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола 3:3 Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | комплекс 3 | 79 |  |  |
|  | комбинированный | 79 | Комбинации из освоенных элементов передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении (до корзины не более3,60 см). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола 3:3 Развитие двигательных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | текущий | комплекс 3 | 80 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11ч)** | | | | | | | | | |
| Кроссовая подготовка (11ч) | комбинированный | 80 | ОРУ со скамейкой. Бег в равномерном темпе 3 минуты. Подвижные игры на овладение навыков метания мяча. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | тест наклон вперед из положения сидя М: 6-8 Д: 9-11 | комплекс 3 | 81 |  |  |
|  | комбинированный | 81 | ОРУ в сочетании с видами . Бег в равномерном темпе 4 минуты. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м. Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 82 |  |  |
|  | комбинированный | 82 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 5 минуты. Бег с преодолением препятствий (3-4). Эстафеты с этапом до 100 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 83 |  |  |
|  | комбинированный | 83 | ОРУ в сочетании с видами передвижения. Бег в равномерном темпе 5 минуты. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 84 |  |  |
|  | комбинированный | 84 | ОРУ в сочетании с видами передвижения. Бег в равномерном темпе 6 минут. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 85 |  |  |
|  | комбинированный | 85 | ОРУ в сочетании с видами передвижения. Бег в равномерном темпе 5 минуты. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 86 |  |  |
|  | комбинированный | 86 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минуты. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 87 |  |  |
|  | комбинированный | 87 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минуты. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 88 |  |  |
|  | комбинированный | 88 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минуты. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 89 |  |  |
|  | комбинированный | 89 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 7 минуты. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 90 |  |  |
|  | комбинированный | 90 | ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 7 минуты. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 3 | 91 |  |  |
| **Легкая атлетика (13ч)** | | | | | | | | | |
| Прыжок в высоту (4ч) | изучение нового материала | 91 | ОРУ без предмета. Бег с преодолением препятствий (3-4). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивания " (подбор разбега и отталкивания). Подвижные игры на овладение навыками в прыжках. Развитие двигательных качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега; | текущий | комплекс 3 | 92 |  |  |
|  | комбинированный | 92 | ОРУ без предмета. Бег с преодолением препятствий (3-4). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивания"(отталкивание и переход планки). Подвижные игры на овладение навыками в прыжках. Развитие двигательных качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега; | текущий | комплекс 3 | 93 |  |  |
|  | комбинированный | 93 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Бег с преодолением препятствий (3-4). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивания", (приземление). Подвижные игры на овладение навыками в прыжках. Развитие двигательных качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега; | текущий | комплекс 3 | 94 |  |  |
|  | учетный | 94 | ОРУ с партнером. Бег с преодолением препятствий (3-4). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивания". Подвижные игры на овладение навыками в прыжках. Развитие двигательных качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега; | прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" М: 115-110-90 Д: 110-100-85 | комплекс 4 | 95 |  |  |
| Метание мяча. (3ч) | комбинированный | 95 | ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с места, стоя боком по направлению метания с расстояния 6-8 м. Развитие двигательных качеств. | Уметь метать малый мяч | текущий | комплекс 4 | 96 |  |  |
|  | комбинированный | 96 | ОРУ у опоры. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода (на дальность отскока). Подвижные игры, на овладение навыками в метании. Развитие двигательных качеств. | уметь метать малый мяч | тест по подтягиванию М: 4-6 , Д: 11-15 | комплекс 4 | 97 |  |  |
|  | учетный | 97 | ОРУ с партнером. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода (на дальность отскока). Подвижные игры, на овладение навыками в метании. Развитие двигательных качеств. | уметьметать малый мяч | оценка техники метания мяча на дальность с 4-5 шагов подхода. | комплекс 4 | 98 |  |  |
| Прыжок в длину, спринтерский бег. (5ч) | комбинированный | 98 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. спринтерский бег с ускорением от 30 до 40 м из различных положений. Бег с высокого старта 30/60 м. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м),уметь прыгать в длину | текущий | комплекс 4 | 99 |  |  |
|  | комбинированный | 99 | ОРУ в сочетании с видами передвижений. Бег в равномерном темпе 4 мин, спринтерский бег с ускорением от 30 до 40 м из различных положений. Бег с высокого старта 30/60 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие двигательных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | тест бег 30 м М: 5,5-6,1 Д: 5,6 - 6,3 | комплекс 4 | 100 |  |  |
|  | комбинированный | 100 | Бег со старта с опорой на одну руку 30/60 м. Прыжок в длину с места. Эстафета. Развитие двигательных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м),уметь прыгать в длину | тест прыжок в длину с места 180-160, 175-150 | комплекс 4 | 101 |  |  |
|  | учетный | 101 | ОРУ. Бег со старта с опорой на одну руку 30/60 м. Эстафета. Развитие двигательных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м), уметь прыгать в длину | Бег 60 метров на результат. М.: "5" - 10.2 с.; "4" -10.6 с.; "3" -11.2 с; Д.: "5" -10.4с.; "4" -10.8 с.; "3" - 11.4 с. | комплекс 4 | 102 |  |  |
|  | комбинированный | 102 | ОРУ. Бег в равномерном темпе 5 мин, бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.Развитие двигательных качеств. | уметь бегать с максимальной скоростью (60м), уметь прыгать в длину | текущий | комплекс 4 |  |  |  |