**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 в 6 классах

- обеспечивает усвоение школьниками 6 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре в 6 классах в редакции 2014г

- способствует развитию здоровья учащихся

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе

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

**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;

**1.3. Цель программы:**

- освоение учащимися 6 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

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

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г

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

**Класс: 6**

**Количество часов в неделю: 3**

| **Программа** | **Учебники, учебные и методические пособия** | **Количество разделов** | **НРК** |
| --- | --- | --- | --- |
|
|  |
| Лях В.И., Зданевич А.А.  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011 | Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010 | 5 (базовых)  1 (вариативный) | 10ч |

**1.6. Особенности программы**

**-** Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

- Направленность на реализацию принципа вариативности;

- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**1.7. Цели изучения курса**

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое 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 работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 6 классов:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации 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 основные системы ор­ганизма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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 само регуляции.

1. **Содержание программы курса физкультуры в 6 классах.**

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) 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). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка (21 час) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

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

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности **Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель

**3.Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 5 | 6 |
| **1.** | **Базовая часть** | **76** | **76** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 | 13 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **26** | **26** |
| 2.1 | Спортивные игры | 16 | 16 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Разделы** | **Количество**  **часов** |
| 1-16 | Легкая атлетика | 16 |
| 17-27 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 28-48 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 49-61 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 62-77 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 78-87 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 88-102 | Легкая атлетика | 15 |

**4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся**

**6 классов – 3 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 102 ч.

Количество часов регионального компонента: 10 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 5

контрольные нормативы – 23

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы, тема урока** | **Дата** | **Количество часов** | Требования к уровню подготовки обучающихся (результат ) | |
| **уметь** | **знать** |
| 1. | **I четверть**  **Легкая атлетика**  (16ч)  Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. |  |  | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. |
| 2 | Высокий старт. Развитие скоростных способностей. |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |
| 3 | Высокий старт. Стартовый разгон. |  |  | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |
| 4 | Высокий старт |  |  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику выполнения бега с высокого старта |
| 5 | Высокий старт |  |  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать правила соревнований в беге. |
| 6 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью |
| 8 | Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  | Уметь стартовать из разных исходных положений. | Иметь представления о темпе, скорости. |
| 9 | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости |  |  | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости |
| 10 | Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости |
| 11 | Метание мяча на дальность. |  |  | Уметь метать теннисный мяч на дальность. | Знать основы правильной техники выполнения метания. |
| 12 | Метание мяча на дальность. |  |  | Уметь демонстрировать технику в целом. | Знать основы правильной техники выполнения метания. |
| 13 | Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей |  |  | Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки. | Знать виды прыжков. |
| 14 | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей. |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. |  |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. |  |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 17 | **Кроссовая подготовка**  **(11 ч)**  Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости. |  |  | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 18 | Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. |  |  | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 19 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости. |  |  | Уметь выполнять  корректировку техники бега | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 20 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости |  |  | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 21 | Преодоление препятствий |  |  | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 22 | Преодоление препятствий |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 23 | Переменный бег |  |  | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 24 | Переменный бег |  |  | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 25 | Гладкий бег |  |  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Знать правила соревнований в беге. |
| 26 | Бег в равномерном темпе. |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Иметь представления о темпе направленные на развитие выносливости |
| 27 | Бег в равномерном темпе. |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Иметь представления о темпе направленные на развитие выносливости |
| 28 | **II четверть**  **Спортивные игры**  **Баскетбол**  (21 ч)  Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. |  |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол |
| 29 | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. |  |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать терминалогию игры в баскетбол и технику владения мячом. |
| 30 | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. |  |  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 31 | Ловля и передача мяча. |  |  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 32 | Ловля и передача мяча. |  |  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 33 | Ловля и передача мяча. |  |  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 34 | Ведение мяча. |  |  | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |
| 35 | Ведение мяча. |  |  | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Знать правила мини – баскетбола. |
| 36 | Ведение мяча |  |  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Знать правила игры в мини – баскетбол. |
| 37 | Броски мяча |  |  | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 38 | Броски мяча. |  |  | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 39 | Броски мяча. |  |  | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 40 | Техника владения мячом. |  |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 41 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  | Корректировка техники ведения мяча. | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 43 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 44 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 45 | Взаимодействие двух игроков |  |  |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 46 | Взаимодействие двух игроков |  |  |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 47 | Тактика свободного нападения |  |  | Уметь применять в игре защитные действия | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 48 | Тактика свободного нападения |  |  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 49 | III четверть  **Гимнастика**  (13 часов)  Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. |  |  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 50 | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 51 | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 52 | Прыжки со скакалкой. |  |  | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). |
| 53 | Прыжки со скакалкой. |  |  | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). |
| 54 | Прыжки со скакалкой. |  |  | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать, какие мышцы развиваются при прыжках. |
| 55 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. |  |  | Уметь выполнять группировки и перекаты. | Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки. |
| 56 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. |  |  | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. | Знать правила страховки и помощи во время занятий. |
| 57 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. |  |  | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 58 | Круговая тренировка. |  |  | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 59 | Круговая тренировка. |  |  |  | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| 60 | Акробатическая комбинация. |  |  | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| 61 | Акробатическая комбинация. |  |  | Уметь выполнять акробатическую комбинацию. | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| 62 | **Спортивные игры волейбол (16 ч)**  Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. |  |  |  | Знать технику безопасности на уроках волейбола. |
| 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |  |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. |  |  | Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать расположение кистей м пальцев рук на мяче. |
| 65 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. |  |  | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику перемещения , верхней подачи над собой. |
| 66 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. |  |  | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать: технику перемещения , технику верхней подачи над собой. |
| 67 | Прием мяча снизу над собой. |  |  | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | Знать способ соединения кистей при приеме снизу. |
| 68 | Передача мяча с низу. |  |  | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой. |
| 69 | Нижняя прямая подача мяча. |  |  | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча |  |  | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 71 | Нижняя прямая подача мяча |  |  | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 72 | Прямой нападающий удар. |  |  | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 73 | Прямой нападающий удар. |  |  | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 74 | Прямой нападающий удар. |  |  | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 75 | Тактика игры. |  |  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 76 | Тактика игры. |  |  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 77 | Тактика игры. |  |  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 78 | **Кроссовая подготовка (10ч)**  Преодоление препятствий |  |  | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | Знать технику безопасности на уроках. |
| 79 | Преодоление препятствий |  |  | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 80 | Смешенное передвижение. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 81 | Смешенное передвижение. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 82 | Переменный бег. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 83 | Переменный бег. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 84 | Бег в равномерном темпе 15 мин. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 85 | Бег в равномерном темпе. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 86 | Преодоление полосы препятствий. |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 87 | Гладкий бег |  |  | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать историю отечественного сорта. |
| 88 | **Легкая атлетика (15ч)**  Спринтерский бег |  |  | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать правила соревнований в беге |
| 89 | Спринтерский бег |  |  | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать правила соревнований в беге |
| 90 | Высокий старт. |  |  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику высокого старта |
| 91 | Высокий старт. |  |  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику высокого старта |
| 92 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 93 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 94 | Эстафеты. |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | Знать как развивать скоростные способности. |
| 95 | Бег на средние дистанции. |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
| 96 | Эстафетный бег |  |  | Уметь передавать эстафетную палочку | Знать технику передачи эстафетной палочке. |
| 97 | Эстафетный бег |  |  | Уметь передавать эстафетную палочку | Знать технику передачи эстафетной палочке. |
| 98 | Метание мяча. |  |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать технику метания мяча. |
| 99 | Метание мяча |  |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать технику метания мяча. |
| 100 | Метание мяча |  |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать технику метания мяча. |
| 101 | Разновидности прыжков |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать разновидности прыжков |
| 102 | Разновидности прыжков |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать разновидности прыжков |