МБОУ Гимназия №1

Рабочая программа по физической культуре

5-6 классов на 2018/2019 учебный год

2017-2018 г.

г. Хабаровск

Оглавление

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………………………………………………………..3-5 стр.

2. Содержание тем учебного курса ….…………………………….…………......................................................................................5-6 стр.

3. Требования к уровню подготовленности…….………………………………………………………………………………………..6-8 стр.

4. Основное содержание всех тем учебного курса ………………………………………………......................................................8-10 стр.

5.Тематический план ……………………………………………………………………………………………………………………….10 стр.

6. Календарно-тематический план. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . … ………...........................................................................................10-46 стр.

7. Комплексы упражнений домашнего задания . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …………………..47-48 стр.

8. Требования к уровню физической подготовленности учащихся . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …………………………… 48-49 стр.

9. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО . . . . . . . . . . . . . . . . . 49-50 стр.

10. Основы Безопасности и Жизнедеятельности………………………………………………………………………………………. 50 стр.

11. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся в реабилитационный период ……………………………………………….51-55 стр.

11.1 Теоретические знания …………………………………………………………………………………………………………………51 стр.

11.2 Творческая работа………………………………………………………………………………………………………………………55-58 стр.

12. Материально-техническое оснащение учебного процесса……………………………………………………………………….58 стр.

13. Список литературы……………………. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …………………………….59 стр.

**1. Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре для 6-х классов разработана на основе Фундаментального ядра содержания общего образования( Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В Козлова, А.М. Кондакова.- 4-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011. «Стандарты второго поколения»/ И. А. Сафронова,-М.: Просвещение,2011.), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования( Программа подготовлена Институтом стратегических исследований в образовании РАО. Научные руководители — член-корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л. П. Кезина. Составитель — Е. С. Савинов.-М.: «Просвещение» 2011г.), Примерной программы по физической культуре, а также авторских программ А.П Матвеева, В.И Ляхадля общеобразовательных учреждений :Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях.- 3-е изд.-М.: Просвещение, 2013.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М. : Просвещение, 2011.(Стандарты второго поколения).

Структура документа:

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий семь разделов: пояснительную записку; содержание тем учебного курса; учебно-тематический план; требования к уровню подготовки учащихся; норму оценок; контрольных тестов; перечень учебно-методического обеспечения. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. В основе программы лежит принцип единства.

Цели обучения:

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, урочной формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только разносторонне физически развитой личности, но и духовных способностей ребёнка. Личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.Физическая культура как инвариантная образовательная дисциплина Базисного учебного плана, занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся. Имея в качестве учебного предмета исторически сложившуюся область культуры, данная дисциплина позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,

- целостном развитии физических и психических качеств,

- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 6-х классов является:

- 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;

- углублённое обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

- овладениями знаниями самостоятельной тренировки;

- 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 (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание), 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;

-воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;

- углубление знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств;

- воспитание волевых качеств (инициативности,самостоятельности, смелости, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, такие ,как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.;

- содействие развитию психических процессов: восприятий, памяти, представлений, мышления.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 6-м классе-102 часа (3 часа в неделю, 34 рабочей недели). Содержание курса по физической культуре 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. Выполнение базовой части программы гарантирует учащемуся успешному выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Базовая и вариативная часть программы разработана с учётом ре­гионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности, материально-техническую оснащенность МБОУ Гимназия №1, имеющей собственные традиции, психофизические особенности учащихся, уровень их подготовленности, способностей и интересов. Учебные часы, отданные в федеральной программе на плавание и лыжную подготовку, заменены следующим содержанием:

- освоением технических и тактических основ спортивных игр;

- освоением техническихоснов легкой атлетики;

-кроссовой подготовке;

-упражнениями силового и скоростно-силового характера;

- освоением технических основ стрельбе из пистолета;

- упражнения культурно-этнической направленности;

- сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры;

- элементы техники по Русской лапты.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированных специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется меж-предметная связь:

-ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи при обморожениях, ожогов; чрезвычайных ситуаций ( в программе представлен план работы на 34 часа);

-география - туризм, выживание в природе;

-химия - процессы дыхания;

-физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

-история - история Олимпийских игр, история спорта;

-математика – расстояние, скорость; длина; гандикап;

-биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

**2.Содержание тем учебного курса.**

Содержание Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Современные представления о физической культуре (основные понятия). Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры (массаж, баня, релаксация, аутогенная тренировка). Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Легкая атлетика: беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения в метании малого мяча. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение. Плавание: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине свободным стилем. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; лазанье, перелазанье, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3.Требования к уровню подготовки.**

Ожидаемые результаты.

Теоретическая подготовка

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**4. Основное содержание всех тем.**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическоеразвитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующиекоманды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**5. Тематический план 6-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Тема раздела | Количество  часов | Изучение нового и закрепление по четвертям | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1. | Теоретическая подготовка | а) Основы знаний о Ф.К. | - | Непосредственно на практических занятиях. | | | |
| б) Техника безопасности на занятиях. | - | Перед началом каждой новой темы урока. | | | |
| 2. | Базовая часть  75 часов. | Лёгкая атлетика. | 18ч | 12ч | - | - | 6ч |
| Волейбол. | 14ч | - | 8ч | 6ч | - |
| Баскетбол. | 15ч | 4ч | - | 11ч | - |
| Кроссовая подготовка. | 16ч | - | 4ч | 12ч | - |
| Гимнастика с элементами акробатики. | 12ч | 3ч | 9ч | - | - |
| 3. | Вариативная часть 27 часов. | Лёгкая атлетика. | 12ч | 4ч | - | 1ч | 7ч |
| Подвижные игры с различными направлениями: в/б, б/б, ф/б, р/мяч, лапта. | 9ч | 3ч | - | 1ч | 5ч |
| Баскетбол. | 6ч | - | - | 1ч | 5ч |
| Уроки: | | | 102у | 1-26у | 27-47у | 48-79у | 80-102у |
| Всего часов: | | | 102ч | 26ч | 21ч | 32ч | 23ч |

**6. Календарно-тематический план 6-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название разделов, количество часов | Тема урока.  Тип урока. | Содержание урока | Знания и умения учащихся | Виды контроля за уровнем усвоенного | Домашнее задание |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Первая четверть.** | | | | | | | |
| 1 | 01.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока вводный. | Разминочный бег 5 мин. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 2 | 03.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока комбинированный. | Разминочный бег.Высокий и низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 3 | 05.09 | Вариативная часть 8 часов. Лёгкая атлетика 4 часа. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование. | Разминочный бег 7 мин. Высокий и низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 4 | 08.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование. | Разминочный бег 8 мин. Высокий и низкий старт 15–30 м*.* Старты из различных положений. Финиширование. Бег 3 × 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 5 | 10.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование. | Разминочный бег 9 мин. Высокий и низкий старт 15–30 м*.* Старты из различных положений. Финиширование. Бег 3 × 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 6 | 12.09 | Вариативная часть 8 часов. Лёгкая атлетика 4 часа. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Выполняют контрольный тест: 60 м. Соблюдают правила соревнований. | Оценивание: юноши: "5"-9,9; "4"-10,0; "3"-10,4. Девушки: "5"-10,0; "4"-10,4; "3"-10,4. | Комплекс№1. |
| 7 | 15.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 9 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: прыгать в длину  с разбега, подбирать разбег, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 8 | 17.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 9 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжок  в длину способом «согнув  ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | Уметь: прыгать в длину  с разбега, подбирать разбег, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 9 | 19.09 | Вариативная часть 8 часов. Лёгкая атлетика 4 часа. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжок  в длину способом «согнув  ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Измерение результатов. Помощь в оценке результатов и проведении контрольных тестирований. | Уметь, знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, самостоятельно уметь замерять разбег, максимально разбегаться и правильно приземлятся. Оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке места проведения. | Оценивание: юноши: "5"-390см; "4"-350 см; "3"-330 см, девушки: "5"- 350см; "4"-330см; "3"-300см. | Комплекс№1. |
| 10 | 22.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 11 | 24.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 11 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 12 | 26.09 | Вариативная часть 8 часов. Лёгкая атлетика 4 часа. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 11 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 13 | 29.09 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 12 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 14 | 01.10 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 13 мин. Метание теннисного мяча с места, разбега, на дальность, коридор 6 метров. | Уметь: метать мяч на дальность с места, разбега. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 15 | 03.10 | Вариативная часть 8 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б, б/б, ф/б, р/мяч, лапта- 4 часа. | Развитие выносливости. Тип урока- контрольный( учётный). | Разминочный бег 5 мин.ОРУ, беговые упражнения для легкоатлетов.Бег 1000м на результат. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: преодолевать 1000 м за учётное время.Применять разученные упражнения для развития выносливости. Игра в лапту по упрощённым правилам, подача в/б мяча при верхней, нижней подачи в волейболе. | Оценивание- юноши: "5"-4.10,0; "4"-4.25,0; "3"- 4.50,0; девушки: "5"-4.30,0; "4"-4.45,0; "3"-5.00,0. | Комплекс№1. |
| 16 | 06.10 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Тип урока- контрольный( учётный). | Разминочный бег 10 мин. Метание малого мяча с места, разбега, на дальность, коридор 6 метров на результат.  Инструктаж по Т.Б. | Уметь: метать малый мяч на дальность с места, разбега. Контрольный норматив: метание малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке места проведения. | Оценивание- юноши: "5"- 30,0м; "4"- 28,0м; "3"-26,0м; девушки:"5"-24,0м; "4"-20,0м; "3"- 18,0м. | Комплекс№1. |
| 17 | 08.10 | Базовая часть  19 часов. Лёгкая атлетика-12 ч. | Развитие выносливости. Тип урока- комбинированный. | Кросс до15 мин. Кросс с препятствиями и на местности, минутный бег, круговая тренировка. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 18 | 10.10 | Вариативная часть 8 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б, б/б, ф/б, р/мяч-4 часа. | Развитие выносливости. Овладение техникой передвижений, подачи и ловли мяча. Тип урока- комбинированный. | Кросс до15 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками. Уточнение правил игры. Т.Б в пионерболе. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 19 | 13.10 | Базовая часть  19 часов. Баскетбол-4 часа. | Развитие выносливости. Изучениенового материала. Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Стойки и передвижения игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и мячом. Комбинации из основанных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 20 | 15.10 | Базовая часть  19 часов. Баскетбол-4 часа. | Развитие выносливости. Освоение ловли и передачи мяча. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Уметь:описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 21 | 17.10 | Вариативная часть 8 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б, б/б, ф/б, р/мяч-4 часа. | Развитие выносливости. Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий). Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель через сетку, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом , прыжками, акробатическими упражнениями. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Использование игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 22 | 20.10 | Базовая часть  19 часов. Баскетбол-4часа. | Развитие выносливости. Освоение техники ведения мяча. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 23 | 22.10 | Базовая часть  19 часов. Баскетбол-4 часа. | Развитие выносливости. Овладение техники бросков мяча. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. | Уметь: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 24 | 24.10 | Вариативная часть 8 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б, б/б, ф/б, р/мяч-4 часа. | Развитие выносливости. Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий). Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель через сетку, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом , прыжками, акробатическими упражнениями. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Использование игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 25 | 27.10 | Базовая часть  19 часов. Гимнастика с элементами акробатики- 3 часа. | Развитие выносливости. Организующие команды и приёмы. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: различают строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. | Текущий. | Комплекс№1. |
| 26 | 29.10 | Базовая часть  19 часов. Гимнастика с элементами акробатики- 3 часа. | Развитие выносливости.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 10 мин.Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | Уметь: описать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | Комплекс№1. |
| Всего по плану первая четверть: 26 часов | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Дата | Название разделов, количество часов | Тема урока.  Тип урока. | Содержание урока | Знания и умения учащихся | Виды контроля за уровнем усвоенного | Домашнее задание |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Вторая четверть.** | | | | | | | | |
| 27 | 08.11 | | Базовая часть  19 часов. Гимнастика с элементами акробатики- 3 часа. | Развитие выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).Тип урока- комбинированный**.** | Разминочный бег 10 мин. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки:с обручами, булавами, большим мячом, палками. | Уметь: описать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | Комплекс№1 |
| 28 | | 10.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Тип урока- изучение нового материала. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упоре; махом назад соскок; сед ноги врозь , из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; ; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. ОРУ в движении. Гимнастические терминологии. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.Правило самоконтроля.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 29 | | 12.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Тип урока- Совершенствования. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упоре; махом назад соскок; сед ноги врозь , из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; ; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. ОРУ в движении. Гимнастические терминологии. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий. Правило самоконтроля. | Уметь: описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Страховка и помощь во время занятий. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 30 | | 14.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Тип урока- контрольный (учетный). | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упоре; махом назад соскок; сед ноги врозь , из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; ; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Гимнастические терминологии. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий. Правило самоконтроля. | Уметь: правильно выполнять технику упражнений на брусьях. Страховка и помощь во время занятий. | Оценка техники выполнения упражнений. | Комплекс№2. |
| 31 | | 17.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Тип урока- изучение нового материала. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Развитие силовых способностей.ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Правило самоконтроля. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Страховка и помощь во время занятий. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 32 | | 19.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Тип урока-совершенствования. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Развитие силовых способностей. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Правило самоконтроля. | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок. Страховка и помощь во время занятий. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 33 | | 21.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Опорные прыжки. Тип урока- контрольный (учетный). | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см) на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем 5–6 упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. Правило самоконтроля. | Уметь: правильно выполнять технику опорного прыжка. Страховка и помощь во время занятий. | Оценка техники выполнения упражнений. | Комплекс№2. |
| 34 | | 24.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Тип урока- изучение нового материала. | Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правило самоконтроля.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: правильно выполнять технику акробатических упражнений, раздельно и в комбинации. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Страховка и помощь во время занятий. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 35 | | 26.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование акробатических упражнений. Тип урока- комплексный. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Правило самоконтроля. | Уметь: правильно выполнять технику акробатических упражнений, раздельно и в комбинации.Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Страховка и помощь во время занятий. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 36 | | 28.11 | Базовая часть-21ч;  Гимнастика с элементами акробатики- 9ч. | Акробатические упражнения и комбинации. Тип урока- контрольный (учетный). | Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение слитной комбинации. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правило самоконтроля. | Уметь: правильно выполнять акробатические элементы в комбинации. Страховка и помощь во время занятий. | Оценка техники выполнения упражнений. | Комплекс№2. |
| 37 | | 01.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока изучение нового материала. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 38 | | 03.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. Тип урока комбинированный. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановке, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 39 | | 05.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. Тип урока совершенствования. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Техника перемещений и владения мячом типа бег с изменения направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 40 | | 08.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 41 | | 10.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Развитие выносливости. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча, через сетку. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра до 20 мин. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 42 | | 12.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжковыми, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещение вперёд. То же через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 43 | | 15.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Овладение организаторскими умениями. Развитие выносливости. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча, через сетку. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра до 20 мин. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 44 | | 17.12 | Базовая часть-21ч;  Волейбол-8ч. | Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча. Овладение организаторскими умениями. Тип урока контрольный (учётный). | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча, через сетку (на оценку). Двухсторонняя игра до 20 мин. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча, через сетку; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники выполнения приёмов и передач мяча. | Комплекс№2. |
| 45 | | 19.12 | Базовая часть-21ч;  Кроссовая подготовка-4ч. | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 13 мин по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Круговая эстафета. Терминология кроссового бега. Правило дыхания во время бега. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 46 | | 22.12 | Базовая часть-21ч;  Кроссовая подготовка-4ч. | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 14 мин по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | Комплекс№2. |
| 47 | | 24.12 | Базовая часть-21ч;  Кроссовая подготовка-4ч. | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег 15 мин*.* Бег в гору. Преодоление препятствий. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | Комплекс№2. |

Всего по плану второй четверти: 21 час.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | Название разделов, количество часов | | | Тема урока.  Тип урока. | Содержание урока | Знания и умения учащихся | Виды контроля за уровнем усвоенного | | Домашнее задание | |
| **1** | **2** | | **3** | | | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | |
| **Третья четверть.** | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | 10.01 | | Базовая часть-21ч;  Кроссовая подготовка-4ч. | Развитие выносливости. Тип урока контрольный (учётный). | | Разминочный бег 5 мин. ОРУ, беговые упражнения для легкоатлетов. Бег 1000 м в манеже на результат. Правила проведения соревнований на средние и длинные дистанции. Анализ динамики результатов. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. Применять правила соревнований на средние и длинные дистанции. | | Оценка бег на 1000 м.  Оценивание- юноши: "5"-4.10,0; "4"-4.25,0; "3"- 4.50,0; девушки: "5"-4.30,0; "4"-4.45,0; "3"-5.00,0 | | Комплекс№2. |
| 49 | 12.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 10 мин по пересеченной местности, представление о темпе. Преодоление препятствий. Круговая эстафета. Терминология кроссового бега. Правило дыхания во время бега. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 50 | 14.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 11 мин по пересеченной местности. Повторный бег 3 по 200 м. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 51 | 17.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег 12 мин*.* Бег в гору. Преодоление препятствий. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 52 | 19.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 13 мин по пересеченной местности, представление о темпе. Повторный бег 4 по 150 м. Круговая эстафета. Терминология кроссового бега. Правило дыхания во время бега. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 53 | 21.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 14 мин по пересеченной местности, представление о темпе. Круговая эстафета 3 по 200 м. Терминология кроссового бега. Правило дыхания во время бега. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 54 | 24.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, соблюдение темпа, ровное дыхание. Повторный бег 3 по 200 м. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 55 | 26.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, соблюдение темпа, ровное дыхание. Комплекс метания с набивным мячом. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 56 | 28.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, представление о темпе. Круговая эстафета 3 по 200 м. Терминология кроссового бега. Правило дыхания во время бега. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 57 | 31.01 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, соблюдение темпа, ровное дыхание. Комплекс метания с набивным мячом. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 58 | 02.02 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, соблюдение темпа, ровное дыхание. Повторный бег 3 по 200 м. Круговая тренировка. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 59 | 04.02 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока комбинированный. | Равномерный бег до 15 мин по пересеченной местности, соблюдение темпа, ровное дыхание. Комплекс метания с набивным мячом. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 60 | 07.02 | | Базовая часть-29ч; кроссовая подготовка 12 ч. | | | Развитие выносливости. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. ОРУ, беговые упражнения для легкоатлетов. Бег 1000 м в манеже на результат. Правила проведения соревнований на средние и длинные дистанции. Анализ динамики результатов. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно дышать во время бега. Применять правила соревнований на средние и длинные дистанции. | Оценка бег на 1000 м.  Оценивание- юноши: "5"-4.10,0; "4"-4.25,0; "3"- 4.50,0; девушки: "5"-4.30,0; "4"-4.45,0; "3"-5.00,0 | | Комплекс№3. | |
| 61 | 09.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока изучение нового материала. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 62 | 11.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока комплексный. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 63 | 14.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 64 | 16.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 65 | 18.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока совершенствование. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мая подача мяча. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Организовать со сверстниками совместные занятия по волейболу, приближённым к содержанию разучиванию игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовки места проведении игры. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 66 | 21.02 | | Базовая часть-29ч; волейбол-6ч. | | | Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока контрольный (учётный). | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча, через сетку (на оценку). Двухсторонняя игра до 20 мин. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча, через сетку; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники выполнения приёмов и передач мяча. | | Комплекс№3. | |
| 67 | 25.02 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока изучениенового материала. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы.Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 68 | 28.02 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. История баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 69 | 02.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основные правила игры баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 70 | 04.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий.  Оценка техники ведения  мяча с изменением направления и высоты отскока. | | Комплекс№3. | |
| 71 | 07.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 72 | 09.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 73 | 11.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 74 | 14.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мячей. Тип урока изучение нового материала. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2 × 2, 3 × 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 75 | 16.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 × 2,3 × 3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 76 | 18.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра  2 × 2, 3 × 3. Развитие координационных способностей.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 77 | 21.03 | | Базовая часть-29ч; баскетбол-11 ч. | | | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра  2 × 2, 3 × 3. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. | Текущий. | | Комплекс№3. | |
| 78 | 23.03 | | Вариативная часть-1 ч; баскетбол-1 ч. | | | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока контрольный (учётный). | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2,3 × 3. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Оценка техники выполнения приёмов и передач мяча. | | Комплекс№3. | |
| 79 | 25.03 | | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6ч. | | | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока комбинированный | Разминочный бег. Высокий и низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Текущий. | | Комплекс№4. | |

Всего по плану третьей четверти: 32часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название разделов, количество часов | Тема урока.  Тип урока. | Содержание урока | Знания и умения учащихся | Виды контроля за уровнем усвоенного | Домашнее задание |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Четвёртая четверть.** | | | | | | | |
| 80 | 04.04 | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока вводный. | Разминочный бег 10 мин. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 81 | 06.04 | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока комбинированный. | Разминочный бег. Высокий и низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 82 | 08.04 | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование. | Разминочный бег 11 мин. Высокий и низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 83 | 11.04 | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование. | Разминочный бег 12 мин. Высокий и низкий старт 15–30 м*.* Старты из различных положений. Финиширование. Бег 3 × 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 84 | 13.04 | Базовая часть  6 часов. Лёгкая атлетика-6 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока совершенствование | Разминочный бег 13 мин. Высокий и низкий старт 15–30 м*.* Старты из различных положений. Финиширование. Бег 3 × 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Применяют беговые упр.-я для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 85 | 15.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Выполняют контрольный тест: 60 м. Соблюдают правила соревнований. | Оценивание: юноши: "5"- 9,6; "4"-10,0; "3"-10,4. Девушки: "5"-10,0; "4"-10,4; "3"-10,4 | Комплекс№4. |
| 86 | 18.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урока комбинированный. | Разминочный бег 9 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Уметь: прыгать в длину  с разбега, подбирать разбег, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 87 | 20.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урокакомбинированный. | Разминочный бег 13 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжокв длину способом «согнувноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | Уметь: прыгать в длину  с разбега, подбирать разбег, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 88 | 22.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжки в длину. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжок  в длину способом «согнув  ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Измерение результатов. Помощь в оценке результатов и проведении контрольных тестирований. Инструктаж по Т.Б. | Уметь, знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, самостоятельно уметь замерять разбег, максимально разбегаться и правильно приземлятся. Оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке места проведения. | Оценивание: юноши: "5"-390см; "4"-350 см; "3"-330 см, девушки: "5"- 350см; "4"-330см; "3"-300см. | Комплекс№4. |
| 89 | 25.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока- комбинированный. | Разминочный бег 13 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Оценивание- юноши: "5"- 30,0м; "4"- 28,0м; "3"-26,0м; девушки:"5"-24,0м; "4"-20,0м; "3"- 18,0м. | Комплекс№4. |
| 90 | 27.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Развитие выносливости. Тип урока контрольный (учётный). | Разминочный бег 5 мин. ОРУ, беговые упражнения для легкоатлетов. Бег 1000м на результат. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: преодолевать 1000 м за учётное время. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Игра в лапту по упрощённым правилам. | Оценивание- юноши: "5"-4.10,0; "4"-4.25,0; "3"- 4.50,0; девушки: "5"-4.30,0; "4"-4.45,0; "3"-5.00,0. | Комплекс№4. |
| 91 | 29.04 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока комбинированный. Инструктаж по Т.Б. | Разминочный бег 13 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 92 | 04.05 | Вариативная часть  18 часов. Лёгкая атлетика-8 ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока комбинированный. | Разминочный бег 12 мин. Метание мяча  в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1с 8–10 м, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направление броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 93 | 06.05 | Вариативная часть  18 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б; б/б; ф/б; р/мяч-5ч. | Развитие выносливости. Овладение техникой передвижений, подачи и ловли мяча. Тип урока комбинированный. | Кросс до 15 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками. Уточнение правил игры. Т.Б в пионерболе. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 94 | 11.05 | Вариативная часть  18 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б; б/б; ф/б; р/мяч-5ч. | Развитие выносливости. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий). Тип урока комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель через сетку, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Использование игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 95 | 13.05 | Вариативная часть  18 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б; б/б; ф/б; р/мяч-5ч. | Развитие выносливости. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий). Тип урока комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель через сетку, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом , прыжками, акробатическими упражнениями. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Использование игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 96 | 16.05 | Вариативная часть  18 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б; б/б; ф/б; р/мяч-5ч. | Развитие выносливости. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Тип урока комбинированный. | Кросс до 15 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками. Уточнение правил игры. Т.Б в пионерболе. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 97 | 18.05 | Вариативная часть  18 часов. Подвижные игры с различными направлениями: в/б; б/б; ф/б; р/мяч-5ч. | Развитие выносливости. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий). Тип урока комбинированный. | Разминочный бег 10 мин. Спортивная игра "Пионербол". Отрабатываем подачи одной рукой, ловля мяча двумя руками, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель через сетку, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: применять разученные упражнения для развития выносливости, пробегать среднюю беговую дистанцию. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Использование игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 98 | 20.05 | Вариативная часть  18 часов. Баскетбол-5ч. | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2 × 2, 3 × 3. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 99 | 23.05 | Вариативная часть  18 часов. Баскетбол-5ч. | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 100 | 25.05 | Вариативная часть  18 часов. Баскетбол-5ч. | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 101 | 27.05 | Вариативная часть  18 часов. Баскетбол-5ч. | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Текущий. | Комплекс№4. |
| 102 | 30.05 | Вариативная часть  18 часов. Баскетбол-5ч. | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Тип урока комбинированный. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2  1). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе взаимного освоения техники. Оказание помощи в судействе, организации игры. | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | Комплекс№4. |

Всего по плану четвёртой четверти: 23 часов.

Всего за 2015-2016 учебный год дано 102 часа.

**7.Комплексы упражнений домашнего задания:**

Комплекс№1Комплекс№2.

**1.И. п**. Основная стойка.**1.** Из исходного положения :

1-правую руку вперёд; 1) смена положений рук из-за головы-вверх и

2-левуюруку вперёд; обратно к плечам;

3-правую руку в сторону; 2)движение плечами назад-вверх со сведением

4-левую руку в сторону; лопаток;

5-правую руку вверх; 3)подъем грудной клетки на глубоком вдохе со

6-левуюруку в сторону; сведением лопаток за счет отведения рук назад;

7-дугой наружу правую руку вниз; 4)наклон туловища вперед, затем подъем и резко

8-другой наружу левую руку вниз. разгибание назад.

**2.И.п.** Основная стойка, руки в стороны. 5)сидя с прямой спиной, повороты туловища,

Счёт: держа руки в стороны или поднимая руки из-за

1-руки с силой согнуть к плечам; головы вверх.

2-руки в стороны и дугами книзу вверх; **2.**Сидя, упор руками сзади:

3-дугами наружу скрестить руки перед грудью; 1)подъем обеих ног (вместе или поочередно);

4-дугами книзу руки в сторону. 2)круговые движения;

**3.И.п.** Основная стойка, руки назад. 3)движение «ножницы»;

Счёт: 4)сведение и разведение;

1-наклон, прогнувшись вперёд, руки вверх; 5)сгибание и разгибание.

2-сохраняя наклон, руки назад; **3.**Сидя, достать руками носки прямых ног:

3-сохраняя наклон, руки вверх; 1)ноги вместе;

4-выпрямиться, руки назад. 2)ноги врозь.

**4.И.п.** Основная стойка, руки вверх. **4.**Лежа на спине, руки в стороны, подъем

Счёт: прямых или полусогнутых ног до касания

1-2- равновесие на левой ноге, руки в сторону; коленями подбородка.

3-упор присев; **5.**Лежа на спине, перейти в положение «мост».

4-встать, дугами вперёд руки вверх. Выполнить несколько раз подряд по сигналу.

То же равновесие на правой ноге. **6.**Лежа на животе, руки за голову, прогнуться.

**5.**В упоре лежа сгибание и разгибание рук. **7.** В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

**6.**Лежа на животе, руки за голову, прогнуться.

Комплекс№3. Комплекс№4.

**1.**В упоре лежа сгибание и разгибание рук. **1**. Лечь на спину, ноги на вису врозь, руки вдоль туловища,

**2.**Лежа на животе, руки за голову, прогнуться. опираются на пол. **2.**То же, но сед ноги врозь, руки за головой.

**3.**Лечь на спину, ноги на вису врозь, руки вдоль туловища, **Задание.** В быстром темпе сводить и разводить скрестно

**Задание.** В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые выпрямленные ноги, чередуя правую и левую ногу.

ноги, чередуя правую и левую ногу. **4**.То же, но сед ноги врозь, руки за головой. **3**.То же, но упор сидя, опираясь на предплечье, ноги врозь.

**5.** То же, но упор сидя, опираясь на предплечье, ноги врозь. **4.**В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

**6.** Присед, руки произвольно**. 5.**Лежа на животе, руки за голову, прогнуться.

**Задание.** Вставать и садиться, отводя руки и ногу назад-вверх, прогибаясь. **6.**Сидя, достать руками носки прямых ног:

**7.** То же, но поочерёдно вставать, переходя в равновесие на одной ноге, 1)ноги вместе;

другую отвести назад,руки-вверх, в стороны. 2)ноги врозь.

**8.**То же, но выпрямляя вверх прогнувшись, с приземлением. **7.**Лежа на спине, перейти в положение «мост».

**9.**Лежа на спине, перейти в положение «мост». **8**.Сидя, достать руками носки прямых ног.

**8. Требования к уровню физической подготовленности учащихся 6-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | УРОВЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| ЮНОШИ | | | | | | ДЕВУШКИ | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| Скоростные. | 30 м | 4,8 | 4,7 | 5,2 | 5,1 | 5,9 | 5,8 | 5,0 | 4,9 | 5,5 | 5,4 | 6,3 | 6,1 |
| 60м | 9,6 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 9,8 | 10,4 | 10,2 | 10,6 | 10,8 |
| Скоростно-силовые. | Прыжок в длину с места (см). | 184 | 200 | 162 | 185 | 150 | 165 | 165 | 190 | 150 | 170 | 130 | 145 |
| Прыжок в длину с разбега (см). | 380 | 390 | 340 | 350 | 320 | 330 | 350 | 360 | 330 | 340 | 300 | 310 |
|  | Метание малого мяча (150 гр) | 29,0 | 30,0 | 28,0 | 29,0 | 26,0 | 27,0 | 23,0 | 24,0 | 19,0 | 20,0 | 17,0 | 18,0 |
| Силовые. | Юноши-подтягивание на высокой перекладине  Девушки -подтягивание на низкой перекладине. | 6 | 7 | 3 | 5 | 1 | 2 | 17 | 19 | 12 | 12 | 6 | 5 |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин) | 4.10,0 | 3.55,0 | 4.25,0 | 4.20,0 | 4.50,0 | 4.50,0 | 4.30,0 | 4.40,0 | 4.45,0 | 5.00,0 | 5.00,0 | 5.40,0 |

**9. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IV ступень  (возрастная группа от 13 до 15 лет, 2002-2000 годы) | | | | | | | |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки), мишень № 8 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК \* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**10. Основы Безопасности и Жизнедеятельности.**

Примерное распределение учебного времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы | | Количество часов |
| 1 раздел. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. | | |
| 1.1 Чрезвычайная ситуации локального характера и безопасность детей. | | |
| Чрезвычайные ситуации локального характера в природе. | | 2 часа. |
| Смена климатогеографических условий. | | 4 часа. |
| Автономное существование человека в природных условиях. | | 16 часов. |
| 1.2 Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства коллективной защиты. | | 4 часа. |
| 2 раздел. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. | | |
| 2.1 Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях. | 2 часа. | |
| Практические занятия. | 6 часов. | |
| Итого: | 34 часа. | |

**11.Критерии и нормы оценки знаний обучающихся (дополнения к типовой программе по предмету физическая культура) для освобожденных от физических нагрузок в реабилитационный период:**

Для учащихся, освобожденных от физической нагрузки необходимо сдать практический курс по физической культуре в виде: рефератов, проектов, презентаций, конспектов, тестирований по обоюдной договоренности с учителем (оговариваются темы и сроки сдачи работы); учебник: Лях В.И. Физическая культура.5-7 кл. Просвещение.Выполнение индивидуального задания обязательно для каждого обучающегося, на период освобождения от физической нагрузки, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки попроходящей теме учебного предмета во время реабилитационного периода.

-

11.1 Теоретическое задание в форме тестированиядля освобожденных от физических нагрузок (реабилитационный период):

Инструкция по выполнению заданий:

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура» 6 класса.

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме**,** то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут ока­заться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо вы­брать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все варианты».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата вбланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не уга­дывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые зада­ния. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 1 балл за каждый правильный ответ, если ука­заны не все варианты, если указаны неправильные ответы начисляется 0 баллов.

1. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выпол­нении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, за­вершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение впи­сывайте в соответствующую графу бланка ответов.Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Правильный ответ на вопрос № 15 оценивается в 3 балла.

МАХ количество баллов за теоретический тур 25 баллов.

Время выполнения заданий - 20 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцени­ваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, класс, который Вы представляете.

Теоретические вопросы:

1. Основным специфическим средством физического воспитания является.

а. закаливание.

б.соблюдение режима дня.

в.физическое упражнение.

г.солнечная радиация.

1. Вид спорта представленный наибольшим количеством видов соревнований в программе летних Олимпийских игр

а. Плавание

б. Борьба

в. Легкая атлетика

г. Стрельба.

3. Какие показатели самоконтроля используют оценки «хорошее» «удовлетворительное» «плохое»

а. Работоспособность

б. Желание заниматься

в. Настроение

г. Самочувствие

отметьте все варианты.

4. При какой травме в первое время необходимо промыть повреждено место водой и обработать перекисью водорода

а. Растяжение мышц

б. Ушиб

в. Ссадина

г. Вывих

5. На каких соревнованиях по гимнастике упражнения выполняются по музыку.

а. Акробатика

б. Аэробика

в. Художественная гимнастика

г. Спортивная гимнастика

отметьте все варианты

6. В каких видах спорта одновременно в команде играют семь человек.

а. Хоккей с мячом

б. Водное поло

в. Гандбол

г. Мини футбол

отметьте все варианты

7. Самый медленный спортивный способ плавания.

а. Баттерфляй

б. Брасс

в. Кроль на груди

г. Кроль на спине

8. Вид туризма не являющийся спортивным.

а. Пеший туризм

б. Спели туризм

в. Автотуризм

г. Водный туризм

9. В каких городах более 1-го раза, проходили летние Олимпийские игры

а. Берлин

б. Москва

в. Афины

г. Париж

отметьте все варианты

10. Силовые упражнения используются для воспитания…

а. …силы воли

б. …быстроты

в. …отдыха

г. …гибкости

отметьте все варианты

Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

1. Купание в водоемах

2. Обтирание

3. Обливание

4. Прием контрастного душа

а. 2, 3, 4, 1.

б. 3, 2, 4, 1.

в. 4, 1, 2, 3.

г. 1, 3, 2, 4.

12.Символами игр в г.Сочи были

а. бурый медведь

б. снежинка и лучик

в. гепард.

г. зайчик

отметьте все варианты

13. ………… столица летних Олимпийских игр в 2016 году.

14. Изменение положения тела или его частей в пространстве называется……………..

15. При каком процессе в мышцах накапливается молочная кислота?

Бланк ответов 6 класс

по предмету «Физическая культура»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Варианты ответов | | | | | | |  | № | Варианты ответов | | | | | | |
| вопроса |  | | | | | | |  | вопроса |  | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | а |  | б |  | в |  | г |  | 9 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | а |  | б |  | в |  | г |  | 10 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | а |  | б |  | в |  | г |  | 11 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | а |  | б |  | в |  | г |  | 12 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | а |  | б |  | в |  | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 13. |
| 14. |
| 15. |

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель Ф.К.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ключи к ответам:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Варианты ответов | | | | | | |  | № | Варианты ответов | | | | | | |
| вопроса |  | | | | | | |  | вопроса |  | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | а |  | б |  | в |  | г |  | 9 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | а |  | б |  | в |  | г |  | 10 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | а |  | б |  | в |  | г |  | 11 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | а |  | б |  | в |  | г |  | 12 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | а |  | б |  | в |  | г |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | а |  | б |  | в |  | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 13 Рио-де-Жанейро |
| 14 Движение |
| 15 Анаэробное окисление глюкозы |

11.2 Творческая работа в форме: рефератов, сообщений, докладов, конспектов плакатов и т.д для освобожденных от физических нагрузок (реабилитационный период) по темам:

1.1Знания о физической культуре:

-история физической культуры;

-Олимпийские игры древности.Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе древних Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр;

-возрождение Олимпийских игр;

-роль Пьера де Кубертена в Олимпийских играх их становлении и развитии (возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии; цели и задачи Олимпийского движения; идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения; первые Олимпийские чемпионы современности);

-история зарождения Олимпийского движения в России(Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии; первые успехи Российских спортсменов на Олимпийских играх.);

- Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх (основные этапы развития Олимпийского движения в России; выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх; краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года);

- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр (краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития; основные направления развития физической культуры в обществе, их цель, содержание и формы организации);

-цель и задачи Олимпийского движения;

-Олимпийские идеалы и символика;

-зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России;

- первые успехи Российских спортсменов в современных Олимпийских играх;

-история зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лёгкой атлетики, тяжелой атлетики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола, лапты);

-современные правила избранного вида спорта (гимнастики, лёгкой атлетики, тяжелой атлетики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола, лапты);

- история возникновения комплекса ГТО в СССР; возобновление ГТО в России, перечень требований выполнения ГТО, что входит в комплекс ГТО, обязательные требования при выполнении каждого вида ГТО (методические рекомендации к каждому виду).

1.2 Базовые понятия физической культуры.

-физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств;

- понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости;

-основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований);

-структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели;

-физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха;

-общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы);

-физическая культура в современном обществе.Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования);

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств (структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой);

-всестороннее и гармоническое развитие, его связь занятиями физической культурой и спортом;

- адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления;

-спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармонического совершенствования;

- подготовка к занятиям физической культурой (требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, подборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

      1.3Физическая культура человека.

-правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания (закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур);

- правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемый новых комплексов утреней зарядки и физкультминуток: содержание домашних занятий по развитию физических качеств; наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений);

- измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб (изменение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья; проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки);

- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (индивидуальные комплексы адаптивной, лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно–двигательного аппарата, Центральной Нервной Системы, дыхания, кровообращения, органов зрения);

-соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки);

-составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  
-режим дня, его основное содержание и правила планирования(режим, его основное содержание и правила планирования; утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека; физкультминутки, и их значение для профилактики утомления в условиях учебных занятий и трудовой деятельности);

-здоровье и здоровый образ жизни (здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании; вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека; роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек);

- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения);

- восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним;

- банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам;

- оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

**12.Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 классов:**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический - Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные - Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

26.Мяч 3 кг - Г

27.Мяч 5 кг - Г

Д – демонстрационный экземпляр.

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

**13.Список литературы**

Российская академия наук Российская академия образования. Издательство «Просвещение» Академический школьный учебник А.П. Матвеев Физическая культура 6-7класс учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации 4- изд.-М.: «Просвещение» 2011г.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.Программа подготовлена Институтом стратегических исследований в образовании РАО. Научные руководители — член-корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л. П. Кезина. Составитель — Е. С. Савинов. -М.: «Просвещение» 2011г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях.- 3-е изд.-М.: Просвещение, 2013.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М. : Просвещение, 2011.(Стандарты второго поколения).

Физическая культура. Рабочая программа. Матвеев А.П 6-7 класс.-М.: Просвещение,2011.

Фундаментальное ядро содержания общего образования. Рос.акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В Козлова, А.М. Кондакова.- 4-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011. «Стандарты второго поколения»/ И. А. Сафронова,-М.: Просвещение,2011.