

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.

«Утверждаю.»

Приказ № 107 от 19.08. 2019 года.

_____ Котова Ж.А..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основного общего образования.

Количество часов- 67 часов.

Учитель физической культуры Котов Владимир Иванович.

Классы: 6

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Котов Владимир Иванович

Срок реализации программы 2019 – 2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: в год – по 67 часов; в неделю – 2 часа

Планирование составлено на основе регионального базисного учебного плана, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, школьный учебный план на 2019 – 2020 учебный год, программа по физкультуре А.П. Матвеева.

Пояснительная записка

Статус рабочей программы.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 класса общеобразовательной школы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011г; и реализуется на основе следующих документов:

1. Рабочие программы ФГОС А.П.Матвеев «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9классы, М., “Просвещение”, 2012г; На обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю

2. Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 6-7 класс А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2011г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью и задачами школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является *двигательная (физкультурная) деятельность*, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности). «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент) деятельности.

По причине временного перехода образовательного учреждения в здание МБДОУ № 24 «Аришка» и отсутствия спортивного зала, возникли проблемы при проведении учебных занятий по физической культуре. В связи с этим в рабочие программы по физической культуре внесены корректировки. Во время хороших погодных условий учебные занятия по физической культуре проходят по адресу: село Отрадовка, улица Строительная 21- спортивная площадка школы. Во все оставшееся время, занятия проходят в приспособленном помещении по адресу село Отрадовка, улица Курышко 31. В таком случае темы часов изучаются теоретически с использованием мультимедийных технологий (проектор, ноутбук, экран). Элементы всех изучаемых тем (волейбол, баскетбол, пионербол, легкая атлетика, бадминтон) досконально разбираются теоретически и при любой возможности закрепляются на практике. Также в календарно- тематические планы по физической культуре в элементы уроков внесены дополнительные часы по теннису и шахматам. Это дает возможность более эффективно проводить часы физической культуры, приобщать обучающихся к спорту, дает возможность готовить обучающихся школы к участию в спортивных соревнованиях как зонального уровня, так и районного.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные занятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической

культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения состояния здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел **«Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности

Место учебного предмета в учебном плане.

На обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю (35 учебных недель). В соответствии с действующими вариантами базисного учебного плана программа рассчитана **на 70 ч, из расчета 2 ч в неделю (35 учебных недель)** занятий физической культурой. Согласно годовому календарному графику МБОУ Отрадовской СОШ программа данного предметного курса будет освоена за **66 учебных часов** за счет уплотнения нескольких тем по причине выпадения этих тем на 8 марта, 1,3,0 мая.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности

планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

• **Содержание программы VI КЛАСС**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой **Физическая культура человека.**

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения

- бег на 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках(юноши),
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки),
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег ,
- передвижение на лыжах,
- бег на 1000м, 2000м,
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- челночный бег 3x10м.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнений для коррекции фигуры Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения комбинации.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

Шахматы.

Настольный теннис. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, Открытое нападение, связка, виды связки и защита от нее. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение пространства, уничтожение защиты. Сквозное действие фигур (рентген). Перегрузка. Комбинаторика в шахматах. Понятие о комбинации. Комбинации на мат и на достижение материального перевеса. Мельница как алгоритм с циклами. Эстетика шахматных комбинаций. Повторение. Закрепление изученного в соревновательной практике.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к

самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Упоры для отжимания (прочная сталь, ручки выполнены из неопрена.)- 10 штук,

спальный мешок размеры (см):240х70- 12 штук,

скамья для пресса (надежная стальная конструкция, имеет изменяемый угол наклона, легко складывается, в наборе 2 гантели по 1,5кг- 2 штуки,

скакалка гимнастическая (длина 1,8 м, шнур из резины ручка пластмассовая)- 50 штук,

сетка для настольного тенниса (материал - нейлон. с креплением на пруж.зажиме)- 10 штук,

сетка ворот (для мини-футбола, пара, толщина нити 2 мм, материал -полиэтилен) – 4 штуки,

сетка баскетбольная игровая (толщина нити 7 мм, полипропилен трикотаж, пара.)- 4 штуки, секундомер электронный (часы; минуты;

секунды; календарь.функции: установка будильника; секундомер с точностью 1/100 сек- 3 штуки,

ракетки для бадминтона (материал ручки ПВХ, материал сетки пластик, 230х190мм.- 40 штук,

ракетка для настольного тенниса -50 штук,

обруч гимнастический- 30 штук,

набор для игры в шахматы- 5 штук,

Мяч футбольный – 50 штук,

Мяч для (метания резиновый, 150 гр., диаметр 6 см)- 10 штук,

Мяч волейбольный- 30 штук,

Мяч баскетбольный- 50 штук,

Мат спортивный- 20 штук,

Манишка тренировочная (двухсторонняя прочное синтетическое полотно, размер 44.)- 22 штуки, Конус большой- 10 штук,

конус малый – 10 штук.

Граната спортивная для метания Масса 500 гр.- 5 штук,

Граната спортивная для метания Масса 700 гр- 5 штук,

Тренажер универсальный- 1 штука,

Тент шатер (3х3х2,5м, полиэстер)- 2 штуки,

Стол теннисный игровое поле- 2 штуки.

Палатка туристическая 8-и местная ангарного типа - 3 штуки,

Палатка туристическая 3-х местная - 2 штуки,

Кольца гимнастические- 2 пары,

Канат для перетягивания- 1 штука,

канат для лазания- 1 штука,

Описание учебно- методического обеспечения образовательного процесса.

1. А.П. Матвеев. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5-11 классы. Автор – Москва. «Просвещение» 2014.

2. А.П. Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы-М: Просвещение. 2014. – 80 с. –

ISBN987-5-09-024012-3

3. В.И. Вивенко. «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель, 2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0.
4. Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.- М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272 с. ISBN – 5-7695-1525-2.
5. Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 160 с. (Современное образование). ISBN 978-5-360-000639
6. <http://sport.gazeta.ru>
7. www.1september.ru

Интернет- ресурсы:

<http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/> - Танцевальная гимнастика
<http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igr-v-basketbol.html> - Правила баскетбола
<http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html> - Олимпийская символика
<http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0> - Упражнения на гимнастической стенке
<http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389> - Упражнения на дыхание
<http://www.myshared.ru/slide/783639/> - Техника кроссового бега.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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, принесших 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 учетом 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 действия, 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол 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 учетом 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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

В качестве видов контроля выделяются:

- а) на уровне школы: текущий, промежуточный, итоговый и
- б) государственный контроль в конце базового курса обучения.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Объектами контроля могут быть как виды речевой деятельности, так и лексические и грамматические навыки школьников.

Промежуточный внутришкольный контроль проводится в конце цепочки уроков, четверти и ориентирован на те же объекты. Он может носить тестовый характер.

Итоговый контроль осуществляется школой в конце каждого учебного года. Проверке подвергаются умения во всех видах речевой

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	1				
2	Развитие физических качеств (развивающие спортивные игры)	5				
3	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1				
4	Гимнастика.	5				
5	Легкая атлетика	17				
6	Баскетбол	9				

7	Волейбол		10			
8	шахматы		14			
	Настольный теннис		12			
	Итого		67			

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	№ п/ч	Дата	Содержание курса	Тип урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся	Место проведения
Знания о физической культуре – 1 ч.							
1.	1	4.09	История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Вводный	Правила безопасности на занятиях л.атлетикой. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Олимпийское движение в дореволюционной России.	Соблюдать правила ТБ при занятиях л\атл.. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
Легкая атлетика – 7 часов							
2	1	6.09	Низкий старт	Обучение	Легкая атлетика как вид спорта, её становление и развитие. Повторить технику высокого старта. Бег с ускорением 2х30 м. Развитие скоростных качеств. Изучить технику низкого старта при беге на короткие дистанции (пробегание отрезков 15 – 20 м). Техника метание м. мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Игра «Штандер»	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания м. мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21

3	2	11.09	Спринтерский бег.	Комбинированный	Техника спринтерского бега; низкий старт; стартовый разбег (60м). Изучить технику метания мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскет. мячу). Развитие скоростных качеств. Игра «Караси и щука»	Находить ошибки и способы их исправления при выполнении спринтерского бега. Описывать технику выполнения метания м. мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения. Моделировать игровую ситуацию.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
4	3	13.09	Спринтерский бег	Комбинированный	Повторить технику спринтерского бега с выделением основных фаз движений; финиширование (60м). Продолжить изучение техники метания м. мяча по движущейся мишени. Встречная эстафета. Игра «Перестрелка».	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м. мяча на точность.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
5	4	18.09	Метания м. мяча по движущейся мишени	Комбинированный	Совершенствование техники спринтерского бега 60 метров – на результат. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метания м. мяча по движущейся мишени Игра «Круговой обстрел».	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м. мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
6	5	20.09	Бег на длинные дистанции	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции - старт с опорой на одну руку (400-600 м.). Продолжить изучение техники метания м. мяча на дальность с трёх шагов разбега. Игра «Лапта».	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
7	6	25.09	Бег на длинные дистанции	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции - старт с опорой на одну руку (400-600 м.). Продолжить изучение техники метания м. мяча на дальность с трёх шагов разбега. Игра «Лапта».	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
8	7	27.09	Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Продолжить изучение техники метания м. мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Продолжить изучение техники бега на	Демонстрировать технику метания м. мяча на дальность с 3 шагов разбега в	Спорт.площадка Ул. Строительная 21

					длинные дистанции – освоение бега с равномерной скоростью (400 м.-600м). Игра «Лапта»	соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику гладкого равномерного бега, находить ошибки и способы их исправления.	
Гимнастика, 5 часа.							
9	1	2.10	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание. Продолжить изучение техники бега на длинные дистанции – освоение техники длительного бега (600-800м). Игра «Квадратас».	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
10	2	4.10	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения. Продолжить изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги – полет и приземление. Совершенствование техники метания м. мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Игра «Караси и щука».	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в стандартных условиях. Демонстрировать технику метания мяча с разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
11	3	9.10	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения. Продолжить изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги – полет и приземление. Совершенствование техники метания м. мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Игра «Караси и щука».	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в стандартных условиях. Демонстрировать технику метания мяча с разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
12	4	11.10	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Специальные беговые упражнения и прыжковые упр. Продолжить изучение техники прыжка в длину с разбега 20-25м способом «согнув ноги» - приземление. Развитие быстроты. Встречная эстафета (расстояние 60м). Игра «Перестрелка».	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в стандартных условиях. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности уметь управлять ими.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
13	5	16.10.	Прыжок в длину с разбега	Совершенствование	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат. Развитие выносливости – бег до 2 км. Игры по выбору детей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в соответствии с образцом	Спорт.площадка Ул. Строительная 21

						эталонной техники.	
Баскетбол - 9 часов							
14	1	18.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Комбинированный	Краткая историческая справка становления и развития баскетбола. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. Игра «Не давай мяч водящему».	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
15	2	23.10	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую	Комбинированный	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении, приставным шагом. Ведение мяча шагом по прямой и «змейкой» Развитие скоростных качеств. Игра «Мяч ловцу».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
16	3	25.10	Остановка двумя шагами	Комбинированный	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест после передачи. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Игра «Мяч ловцу»	Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
17	4	6.11	Ведение мяча. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	Остановка двумя шагами. Техника ловли мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Развитие быстроты. Правила игры. Игра «Мини-баскетбол».	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
18	5	8.11	Ведение мяча с изменением направления движения. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления движения Бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места. Игра «Мини-баскетбол»	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой»,	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

						обводке стоек.	
19	6	13.11	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления движения Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Развитие координационных способностей (эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину)	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
20	7	15.11	Остановка прыжком. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	ОРУ в движении. Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Развитие координационных способностей (эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину) Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
21	8	20.11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
22	9	22.11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Теоретическая часть. Теннис.	Комбинированный	Развитие координационных способностей (эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину). Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения, перемещения, поворотов в условиях игровой деятельности.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
Физкультурно - оздоровительная деятельность – 1 час.							
23	1	27.11	История физической		Правила безопасности на занятиях л.атлетикой. Возрождение Олимпийских	Соблюдать правила ТБ при занятиях л\атл..	Приспособленное помещение

			культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийског о движения.	Вводный	игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Олимпийское движение в дореволюционной России.	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр.	Ул.Курышко 31
Шахматы – 14часов							
24	1	29.11	Шахматы. Упр. для профилактик и нарушения осанки.	Изучение	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
25	2	4.12	Шахматы. Упр. для профилактик и нарушения осанки.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
26	3	6.12	Шахматы. Упр. для коррекции фигуры.	Изучение	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упр. на развитие основных мышечных групп, подбирать соотв.дозировку	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

27	4	11.12	Шахматы. Упражнения для профилактики и нарушения зрения.	Изучение	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
28	5	13.12	Шахматы. Упражнения на низкой перекладине.	Вводный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения функциональных возможностей, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
29	6	18.12	Шахматы. Упражнения на низкой перекладине. Теоритическая часть.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
30	7	20.12	Шахматы. Упражнения на низкой перекладине. Теоритическая	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности.	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

			часть.		Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.	
31	8	25.12	Шахматы. Знание о физической культуре.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине(м), на р.в. брусках (д) анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
32	9	27.12	Шахматы. Акробатические упражнения.. Теоритическая часть.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
33	10	15.01	Шахматы. Упражнения на брусках Теоритическая часть.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат	Демонстрировать технику упр. из гимн.комбинацию на н. перекладине (м), на р.в. брусках (д) в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

					с экономикой		
34	11	17.01	Шахматы. Профилактика нарушения зрения Теоритическая часть.	Изучение	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
35	12	22.01	Шахматы. Упражнения для коррекции фигуры. Теоритическая часть.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения Описывать технику упр., из гимн.комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
36	13	24.01	Шахматы. Упражнения для осанки. Теоритическая часть.	Комбинированный	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	Описывать технику упр., из гимн.комбинации на бревне (д), (м) на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения.	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
37	14	29.01	Шахматы.	Изучение	Шахматные фигуры. Изучение отдельно взятой фигуры в шахматах, запись	Выполнять упражнения для	Приспособленное

			Закаливание организма. Теоритическая часть.		перемещений фигур, их роль. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске, защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес, Легкие и тяжелые фигуры, качество. Аналогии шахмат с экономикой	снятия напряжения и укрепления глазных мышц.. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.	помещение Ул.Курышко 31
Настольный теннис- 12 часов.							
38	1	31.01	Приём и передача мяча сверху двумя руками - теория. Настольный теннис	Изучение нового материала	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
39	2	5.02	Приём и передача мяча сверху двумя руками - теория. Настольный теннис	Изучение нового материала	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

40	3	7.02	Приём и передача мяча сверху двумя руками - теория. Настольный теннис	Изучение нового материала	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
41-42	4-5	12.02 14.02	Приём и передача мяча сверху двумя руками - теория. Настольный теннис	Изучение нового материала	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
43	6	19.02	Приём и передача мяча сверху двумя руками-теория. Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
44	7	21.02	Приём и передача мяча сверху двумя руками-теория. Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
45	8	26.02	Прием и передача мяча	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с	Овладение первичными навыками игры в настольный	Приспособленное помещение

			снизу- теория. Настольный теннис		незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей	Ул.Курышко 31
46	9	28.02	Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
47	10	4.03	Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
48	11	6.03	Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31
49	12	11.03	Настольный теннис	Комбинированный	<i>Техники передвижения.</i> Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным	Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.Укрепление здоровья детей.Активно включаться в	Приспособленное помещение Ул.Курышко 31

					переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей	
Волейбол-6 часов							
50	1	13.03	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику нижней боковой подачи, приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
51	2	18.03.	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику нижней боковой подачи, приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
52	3	20.03	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику нижней боковой подачи, приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
53	4	1.04.	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику нижней боковой подачи, приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
54	5	3.04	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны	Демонстрировать технику нижней боковой подачи,	Спорт.площадка

				ванный	соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Ул. Строительная 21
55	6	8.04	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча в разные зоны соперника. Совершенствование нижней боковой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику нижней боковой подачи, приема и передачи мяча в разные зоны соперника в условиях игровой деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21

Развитие физических качеств (развивающие спортивные игры) – 5 часов

56	1	10.04	Развитие выносливости.	Комбинированный.	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости: бег до 5 мин, прыжки со скакалкой (135-140 прыжков)	Уметь проявлять инициативу, активность при решении вариативных задач.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
57	2	15.04	Развитие выносливости	Комбинированный.	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений. Развитие выносливости (бег 1000м). Игра «Квадратас»	Раскрыть значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в о. с.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
58	3	17.04	Комплексы упр. для развития координации движений	Комбинированный.	ОРУ с малым (теннисным) мячом. Координация как физическое качество. Техника выполнения упр. для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой. Челночный бег 3 x 10 м. Игры, эстафеты.	Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Выполнять технику челночного бега и упр. с малым (теннисным) мячом.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
59	4	22.04	Комплексы упр. для развития гибкости.	Комбинированный	Упражнения в парах. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья. Техника выполнения упр. для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. Игры, эстафеты.	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок. Выполнять упр. для развития гибкости.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21

60	5	24.04	Комплексы упр. для формирования стройной фигуры.	Изучение	Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Комплекс упр. с гантелями. Развитие физических качеств – игры.	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
Лёгкая атлетика - 10часов.							
61	1	29.04	Прыжок в высоту	Изучение нового материала	Изучить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Метание набивного мяча на дальность из положения сидя. Игра «Пионербол».	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Спорт.площадка Ул. Строительная 21
62	2	06.05	Прыжок в высоту	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Продолжить изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Метание м. мяча по движущейся мишени. Игра «Выше ножки от земли».	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Спорт.площадка Ул. Строительная 21.
63	3	8.05	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	Комбинированный	Продолжить изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения для развития прыгучести. Повторить челночный бег 3 x 10 м. Игра «Перестрелка».	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Спорт.площадка Ул. Строительная 21.
64	4	13.05	Прыжок в высоту	Комбинированный	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты. Игры «Вызов», «Пионербол».	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21.
65	5	15.05	Метание мяча	Изучение нового материала	ОРУ без предметов. Продолжить изучение техники бега на 60 метров с низкого старта. Изучить технику метания м. мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие быстроты «Встречная эстафета»	Описывать технику метания м. мяча на дальность, анализировать правильность выполнения. Находить ошибки и способы их исправления при выполнении	Спорт.площадка Ул. Строительная 21.

						спринтерского бега	
66-67	6	20.05 22.05	Метание мяча	Комбинированный.	Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику бега с низкого старта на 60 метров. Продолжить изучение техники метания мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта».	Описывать технику метания м. мяча на дальность, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Спорт.площадка Ул. Строительная 21..

Критерии оценивания различных видов работ

Практический курс - выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен и логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Учащиеся 6 класса должны демонстрировать

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, сек	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
3. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
4. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
5. Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				17	14	9
6. Бег на лыжах, 2 км, мин, с	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
3 км	Без учета времени					

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20

Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперед из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на

перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4