

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

ПРИНЯТО
на заседании
Методического совета
МАОУ «Гимназия №4
имени братьев Каменских»
г.Перми
Протокол №1
«30» августа 2019г

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УР Гиляшева Л.А. 
«9» сентября 20 19г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Гимназия
№4 имени братьев
Каменских» г.Перми
Дьякова Т.М. 
«9» сентября 20 19г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

6 АБВ класс

2019-2020 уч.год

Количество часов:

68 часов, 2 часа в неделю

Уровень программы: базовый

Составитель: Тузов В. И.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Пермь, 2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным Законом «об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-7 классов М.Я Виленского (М: Просвещение, 2006).3 часа в неделю, в объеме 102 часов. Из них 81 час – базовая часть, 21 часа – вариативная.

Целью изучения физической культуры в 6 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

Содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;

1. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
2. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и корригирующей направленностью;
3. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
4. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
5. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
6. совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

Общая характеристика курса

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полу приседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с

ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение

пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.

Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно.

Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика, Кроссовая подготовка.

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.э. Переменный бег, длительный бег.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятии лыжами.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчета 3 часа в неделю — 105 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2006.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейсона. М.: Просвещение, 2005.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С. Родиченко, Москва, 2005г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К. Холодов, Москва, 2006г

Демонстрировать

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Волейбол	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкая атлетика	22
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Лыжная подготовка	11
	ИТОГО:	68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	Основы знаний	Инструктаж Т.Б на занятиях физкультуры.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Прыжок с подтягивание м ног к груди 8-10 раз.	03.09-6д 03.09-6е	03.09-6д 03.09-6е
2	Легкая атлетика Спринтерский бег	Стартовый разгон	1	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягивание м ног к груди 8-10 раз.	04.09-6д 04.09-6е	04.09-6д 04.09-6е
3		Стартовый разгон	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягивание м ног к груди 8-10 раз.	06.09-6д 06.09-6е	06.09-6д 06.09-6е
4		Высокий старт	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ	10.09-6д 10.09-6е	10.09-6д 10.09-6е
5		Высокий старт.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь продемонстрировать	текущий	Бег 10-12 ми	11.09-6д	11.09-6д

					упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров	ть технику низкого старта			11.09-6е	11.0-6е
6		Финальное усилие. Эстафеты		Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	Уметь демонстрировать усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз	13.09-6д 13.09-6е	13.0-6д 13.0-6е
7		Финальное усилие. Эстафеты		Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики	17.09-6д 17.09-6е	17.0-6д 17.0-6е
8		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Индивидуальный контроль	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	18.09-6д 18.09-6е	18.0-6д 18.0-6е
9.		Развитие скоростной выносливости	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание	20.09-6д 20.09-6е	20.0-6д 20.0-6е
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	24.09-6д 24.09-6е	24.0-6д 24.0-6е

					Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.					
11		Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз	25.09-6д 25.09-6е	25.09-6д 25.09-6е
12		Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	27.09-6д 27.09-6е	27.09-6д 27.09-6е

13		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комбинированный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжков.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	01.10-6д 01.10-6е	01.10-6д 01.10-6е
14		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комбинированный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	Уметь демонстрировать технику прыжков.	текущий		02.10-6д 02.10-6е	02.10-6д 02.10-6е
15.		Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. █	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Отжимание	04.10-6д 04.10-6е	04.10-6д 04.10-6е
16		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса	08.10-6д 08.10-6е	08.10-6д 08.10-6е

						разбега.				
17		Прыжок в высоту с разбега.	1	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжки в высоту с разбега.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	09.10-6д 09.10-6е	09.-6д 09.-6е
18	Кроссовая подготовка.	Инструктаж Т.Б по Кроссовой подготовке Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Инструктаж по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс	11.10-6д 11.10-6е	11.10-6д 11.10-6е
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	Комбинированный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого	15.10-6д 15.10-6е	15.-6д 15.-6е
20		Развитие силовой выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз	16.10-6д 16.10-6е	16.-6д 16.-6е
21		Преодоление препятствий	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	18.10-6д 18.10-6е	18.-6д 18.-6е
22		Бег с преодолением препятствий.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого	22.10-6д 22.10-6е	22.-6д 22.-6е
23		Переменный бег	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ.	Уметь	текущий	Сгибание	23.10-	23.-

				нный	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	демонстрировать физические кондиции		туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	6д 23.10-6е	-6д 23.10-6е
24		Гладкий бег	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса	25.10-6д 25.10-6е	25.10-6д 25.10-6е
25	Гимнастика	Инструктаж ТБ по гимнастике. СУ. Основы знаний	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	Отжимание	13.01-6д 14.01-6е	13.01-6д 14.01-6е
26		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной)10-12р	15.01-6д 15.01-6е	15.01-6д 15.01-6е

27		Акробатические упражнения. Висы .Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Отжимание от пола	16.01-6д 16.01-6е	16.01-6д 16.01-6е
28		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз	20.01-6д 21.01-6е	20.01-6д 21.01-6е
29		Развитие гибкости	1	Комбинированный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Упражнения на гибкость	22.01-6д 22.01-6е	22.01-6д 22.01-6е
30		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1	Комбинированный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. . Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	23.01-6д 23.01-6е	23.01-6д 23.01-6е
31		Упражнения в висе и упорах.	1	Изучение нового материала	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на	Корректировка техники	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	27.01-6д 28.01-6е	27.01-6д 28.01-6е

					<p>средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>	<p>выполнения упражнений</p>				
32		<p>Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.</p>	1	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.</p>	<p>29.01-6д 29.01-6е</p>	<p>29.01-6д 29.01-6е</p>
33		<p>Развитие силовых способностей</p>	1	<p>Комбинированный</p>	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>текущий</p>	<p>Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18</p>	<p>30.01-6д 30.01-6е</p>	<p>30.01-6д 30.01-6е</p>

								раз.		
34		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Комбинированный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Отжимание от пола	03.02-6д 04.02-6е	03.02-6д 04.02-6е
35		Развитие координационных способностей. Упражнения в висе и упорах	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	05.02-6д 05.02-6е	05.02-6д 05.02-6е
36		Упражнения в висе и упорах. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	06.02-6д 06.02-6е	06.02-6д 06.02-6е

37		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	Совершенство	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Отжимание от пола	10.02-6д 11.02-6е	10.02-6д 11.02-6е
38		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинированный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Упражнения на гибкость	12.02-6д 12.02-6е	12.02-6д 12.02-6е

39	Волейбол	Инструктаж Т.Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комбинированный	Инструктаж Т.Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Отжимание от пола	13.02-6д 13.02-6е	13.02-6д 13.02-6е
----	-----------------	--	---	-----------------	---	--------------------------	---------	-------------------	----------------------	----------------------

40		Прием и передача мяча.	1	Комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Отжимание от пола	17.02-6д 18.02-6е	17.02-6д 18.02-6е
----	--	------------------------	---	-----------------	---	---	---------	-------------------	----------------------	----------------------

41		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Совершенство	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	19.02-6д 19.02-6е	
42		Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку	20.02-6д 20.02-6е	

					Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.					
43		Нижняя подача мяча.	1	Изучение нового материала	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 –6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальна	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	24.02-6д 25.02-6е	

44		Нижняя подача мяча.	1	Комбинированный	ОРУ. СУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.	26.02-6д 26.02-6е	
45	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. по Лыжной подготовке. Попеременно двухшажный ход	1	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на Лыжной подготовке. Попеременно двухшажный ход с уклон поочередное скольжение на одной и другой лыже. Выполнение хода в целом в хороших условиях скольжения. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь правильно передвигаться двухшажным ходом	текущий	Прыжок с подтягивание м ног к груди	27.02-6д 27.02-6е	
46		Техника одновременного бесшажного хода . Эстафеты	1	Комбинированный	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Уметь использовать технику передвижения. Знать способы и назначение	текущий	Отжимание	03.03-6д 04.03-6е	
47		Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности .	1	Комбинированный	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	текущий	Прыжки через скакалку.	05.03-6д 05.03-6е	

48		Одновременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Движения из двух скользящих шагов и одновременное отталкивания палками на второй шаг. Прохождение дистанции -1км	Уметь правильно передвигаться двухшажным ходом	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	06.03-бд 06.03-бе	
49		Одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Прохождение дистанции -1.5км	Уметь правильно передвигаться двухшажным ходом	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	10.03-бд 11.03-бе	
50		Подъем «ёлочкой»	1	Изучение нового материала	Применяется на склонах 20-30гр. При этом подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. Подъем на склон елочкой. Круговые эстафеты с этапом 200 метров	Уметь правильно подниматься в гору на лыжах, спуститься и тормозить	текущий		12.03-бд 12.03-бе	
51		Подъем «ёлочкой»	1	Комбинированный	Применяется на склонах 20-30гр. При этом подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. Подъем на склон елочкой.	Уметь правильно подниматься в гору на лыжах, спуститься и тормозить	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	13.03-бд 13.03-бе	
52		Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности .	1	Комбинированный	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	17.03-бд 18.03-бе	

53		Спуски со склона в основной стойке	1	Изучение нового материала	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1км со средней скоростью.	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.	текущий	Прыжки через скакалку	19.03-6д 19.03-6е	
54		Прохождении дистанции -1.5 км	1	Учётный	Оценивание результата на дистанцию 1.5км. Совершенствовать технику катания с гор.	Прохождение дистанции 2 км с максимальной скоростью	Учет: 2 км: Дев.: 14.00; 14.30 15.00 мин; Мал.: 13.00 ;14.00 14.30 мин	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	20.03-6д 20.03-6е	
55	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Инструктаж Т.Б по Легкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по Легкой атлетике .Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса	01.05-6д 01.05-6е	
56		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное	текущий	Сгибание туловища с поворотом	05.05-6д 06.05-6е	

					Передача эстафетной палочки. Подвижные игры	усилие в эстафетном беге.		(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз		
57		Метание на заданное расстояние.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	07.05-6д 07.05-6е	
58		Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Бег до 10-15 мин.	08.05-6д 08.05-6е	
59		Прыжки в длину с места	1	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Отжимание от пола	12.05-6д 13.05-6д	

					результат.					
60		Преодоление препятствий	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса	14.05-6д 14.05-6е	
61		Бег с преодолением препятствий	1	Комбинированный	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	15.05-6д 15.05-6е	
62		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	Совершенствование	(ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Прыжки через скакалку	19.05-6д 20.05-6е	
63		Переменный бег	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание от пола	21.05-6д 21.05-6е	
64		Бег в равномерном темпе.	1	Совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	22.05-6д 22.05-6е	
65		Бег с	1	Комбинированный	Бег с преодолением	Уметь	текущий	Подъем ног с	15.05-	

		преодолением препятствий		нный	горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	демонстрировать физические кондиции		медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	бд 15.05-6е	
66		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	Совершенствование	(ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Прыжки через скакалку	19.05-6д 20.05-6е	
67		Переменный бег	1	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание от пола	21.05-6д 21.05-6е	
68		Бег в равномерном темпе.	1	Совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	22.05-6д 22.05-6е	