

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
технологии, физической культуры ,
ОБЖ, ИЗО и музыки
_____ И.М. Мухаметзянова
Протокол № 1
от «26» августа 2017 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Г.Т.Исмагилова
«28» августа 2017 года

Утверждаю
Директор школы
_____ Г.Т.Сабирзянова
Приказ № 71
от «28» августа 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

Сармановского муниципального района РТ

Гильфанов Руслан Хамбалович
(ФИО учителя, категория)

Физическая культура
6 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре во 6 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ от 6.10.2009г. №373), Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.) планируемых результатов начального общего образования, Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» и учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учебный год. В случае несоответствия погодных условий санитарным нормам и правилам возможно смещение некоторых уроках раздела «Лыжная подготовка и Легкой атлетике».

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.

Количество часов: 105 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ.редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

УМК обучающегося Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. Редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Основные содержание курса за 6 класс

Легкая атлетика (12 часов) Высокий старт. Встречная эстафета. Высокий старт до (10-15 м), бег с ускорением (40-50м) специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м с низкого старта. Бег 1000 м. Подтягивание на перекладине.

Спортивные игры (15ч). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика (21 час). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях.

Лыжная подготовка (20 часов) Встречные эстафеты. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Встречные эстафеты без палок. Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.

Спортивные игры (17 часов) Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.

Легкая атлетика (13 часов) Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Развитие выносливости.

Мини-футбол (4 часа)

Ведение мяча удар по воротам с правой и левой ногой.

Плавание (3 часа)

Кроль на груди. Брасс.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	М.Я.Виленковский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html В.И.Лях.физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту,	Д	

	олимпийскому движению		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Мегафон	Д	
3.2	Принтер	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	

4.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат гимнастический для лазания	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9	Комплект навесного оборудования	Г	
4.10	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.11	Маты гимнастические	Г	
4.12	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
4.13	Мяч малый (теннисный)	К	
4.14	Сетка для переноса мячей	Д	
5	Легкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.3	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.4	Рулетка измерительная	Д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
6.2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
6.3	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
6.4	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
6.5	Жилетки игровые с номерами	Г	
6.6	Стойки волейбольные	Д	
6.7	Сетка волейбольная	Д	
6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Табло перекидное	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
7	Средства первой помощи		

7.1	Аптечка медицинская	Д	
8	Дополнительный инвентарь		
9	Спортивные залы		
10	Спортивный зал гимнастический		
11	Зоны рекреации		
12	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
13	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
14	Пришкольный стадион		
14.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
14.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
14.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
14.4	Гимнастический городок	Д	
14.5	Полоса препятствий	Д	
14.6	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 6 класса

№ п/п	Наименование упражнений	Че т вер ть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оце нка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	38	44	36	42	34	40		
		II								
		III	42	48	40	46	38	44		
		IV	44	50	42	48	40	46		
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.- д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	7	18	5	14	4	9		
		II	8	19	6	16	5	11		
		III								
		IV	9	20	7	18	6	13		
3	Подъем прямых ног из виса	I								

	(ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн.стенке)	II	4	4	3	3	2	2		
		III	6	6	4	5	3	4		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	5	4	4	3	3	2		
		II	6	5	5	4	4	3		
		III								
		IV	7	6	6	5	5	4		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I								
		II	20	6	18	4	16	2		
		III	24	10	22	8	20	6		
		IV								

Контрольные тесты – упражнения

VI класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	6,0	5,9	5,4	6,2	6,1	5,6
2.Прыжок в длину с места(см)	130	143	166	125	138	161
3.Метание набивного мяча(см)	305	350	430	315	355	425
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
5.Сила кисти(кг)	16,0	19,0	25,0	14,0	17,0	24,0
6.Челночный бег 4х9 м(сек)	11,2	11,0	10,8	12,0	11,6	11,0
7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	30	36	40	20	28	30
8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	6	9	14	7	10	14
9.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-	70	80	90	40	60	100

во раз)						
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	260	300	320	220	260	300
4.Прыжок в высоту (см)	85	100	110	80	95	105
5.Метание мяча 150 г(м)	18	25	30	14	17	20
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	6	-	-	-
7.Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Основное содержание. 6 класс

I.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1.высокий старт, низкий старт.

2.бег на результат – 60м.

3.бег на 1200 м.

4.прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

5.прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6.метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7.броски набивного мяча: из-за головы, от груди.

8.кросс до 15 мин.

Спортивные игры, 22 ч.

Баскетбол, 10 ч.

1.стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.

3. ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1.стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.

4.удары по воротам.

5.вырывание и выбивание мяча.

6.игра вратаря.

7.тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 9 ч.

1.стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2.передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.

3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

4.нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.

5. прямой нападающий удар.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа.

2.опорные прыжки: вскок в упор присев,соскок прогнувшись (козел в ширину:100–110см)3. акробатика: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

4.лазание по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка, 25 ч.

- 1.одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
- 2.попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
- 3.подъем «елочкой».
- 4.торможение и поворот упором.
- 5.повороты переступанием.
- 6.прохождение дистанции до 3,5 км.

Плавание, 12ч.

- 1.специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
- 2.Старты, повороты.
- 3.упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.
- 4.координационные упражнения на суше.
- 5.названия упражнений и основные признаки техники плавания.

6.влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

7.правила соревнований и определение победителей.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Основные иды учебной деятельности	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика (12)			
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Встречная эстафета. Югары старт	Знания организационно- методических требований, применяемых на уроках физической культуры, строевые упражнения.	А 4.09 Б 4.09	
2/2	Высокий старт до (10-15 м) ,бег с ускорением (40-50м) специальные беговые упражнения. Югары старт (10-15м),махсус йогеру кунегулэре	Знание правила проведения бега на 10-15 м с высокого старта	А 6.09 Б 6.09	
3/3	Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Озынлыкка сикеру тест	Выполнять прыжок в длину с места.	А 8.09 Б 8.09	
4/4	Тестирование челночного бега 3*10м	Знания правил проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	А 11.09 Б 11.09	
5/5	Бег на 60м с высокого старта (учет). Метания мяча на дальность Югары старттан 60м йогеру(у). Ераклыкка туп ату	Знания правил проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры	А 13.09 Б 13.09	
6/6	Тестирование метания мяча на дальность (учет). Прыжки в длину с разбега Ераклыкка туп ату (у) тест. Йогереп килеп озынлыкка сикеру	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега.	А 15.09 Б 15.09	
7/7	Прыжки в длину с разбега (учет). Техника прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжки в длину с разбега	А 18.09 Б 18.09	

	Йогереп килеп озынлыкка сикеру(у)			
8/8	Техника прыжка в длину с разбега (учет).	Выполнять прыжок в длину с разбега	А 20.09 Б 20.09	
9/9	Подтягивание на перекладине (учет). Метание мяча.	Выполнять подтягивание на перекладине.	А 22.09 Б 22.09	
10/10	Метание мяча (учет) Туп ату(у)	Подтягивание на перекладине (учет). Бег 1500м (учет).	А 25.09 Б 25.09	
11/11	Развитие скоростных возможностей	Иметь представление о правиле проведения метания малого мяча на точность.	А 27.09 Б 27.09	
12/12	Бег 1000м (учет). 1000м йогеру(у)	Выполнять бег 1000 м	А 29.09 Б 29.09	
	Спортивные игры (15ч).			
13/1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Баскетбол уены уйнаганда ТБ кулану. Уенчынын басып торышы хэм йореше.	Иметь представления о стойке и передвижении игрока.	А 2.10 Б 2.10	
14/2	Стойка и передвижения игрока. Уенчынын басып торышы хэм йореше.		А 4.10 Б 4.10	
15/3	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Урында туп йорту.	Иметь представления о ведении мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	А 6.10 Б 6.10	
16/4	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Урында туп йорту.		А 9.10 Б 9.10	
17/5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Знания ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	А 11.10 Б 11.10	
18/6	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол		А 13.10 Б 13.10	
19/7	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Сикереп туктату	Знания ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	А 16.10 Б 16.10	

20/8	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком Сикерп туктату		А 18.10 Б 18.10	
21/9	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Тупны тоткач баш остеннэн ике кул белэн ату.	Выполнять бросок двумя руками от головы после ловли мяча	А 20.10 Б 20.10	
22/10	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Тупны тоткач баш остеннэн ике кул белэн ату.		А 23.10 Б 23.10	
23/11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Уенчынын басып торышы хэм йореше. Урында туп йорту ун (сул)кул белэн.	Иметь представления о стойке и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	А 25.10 Б 25.10	
24/12)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении Тизлекне узгэртеп туп йорту	Иметь представление о ведении мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении	А 27.10 Б 27.10	
25/13	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении Тизлекне узгэртеп туп йорту		А 6.11 Б 6.11	
26/14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Знания о позиционных нападениях (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	А 8.11 Б 8.11	
27/15	Учебная игра	Выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	А 10.11 Б 10.11	
	Гимнастика (21 час).			
28/1	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Иметь представления о перестроении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	А 13.11 Б 13.11	
29/2	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе (учет).	Выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	А 15.11 Б 15.11	
30/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе (учет).		А 17.11 Б 17.11	
31/4	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.	Иметь представления что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты перестроение бывают	А 20.11 Б 20.11	
32/5	Перестроение из колонны по два в колонну по одному		А 22.11	

	разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев (учет) .		Б 22.11	
33/6	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте (учет) .	Иметь представления о правиле выполнения зарядки, технику строевого шага.	А 24.11 Б 24.11	
34/7	Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь. Алга мэтэлчек ату. Аякларны жэеп сикеру	Выполнять кувырок вперед. Прыжок ноги врозь.	А 27.11 Б 27.11	
35/8	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Алга хэм артка мэтэлчек ату	Иметь представление о технике выполнения кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	А 29.11 Б 29.11	
36/9	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад (учет) . Алга хэм артка мэтэлчек ату (У)	Иметь представление о строевой шаге. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад (учет). Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату.	А 1.12 Б 1.12	
37/10	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату.		А 4.12 Б 4.12	
38/11	Стойка на лопатках (учет) . Строевой шаг.	Знание стойки на лопатках (учет). Строевой шаг.	А 6.12 Б 6.12	
39/12	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) (учет). Лазание по канату.	Знание вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) (учет). Лазание по канату.	А 8.12 Б 8.12	
40/13	Лазание по канату (учет) . Строевые шаг. Канатка мену	Знание лазание по канату (учет). Строевые шаг.	А 11.12 Б 11.12	
41/14	Опорный прыжок (учет) . Строевые шаг. Тотынып сикеру	Выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	А 13.12 Б 13.12	
42/15	Строевые шаг (учет) . Мост из положения стоя.	Знание техники строевого шага (учет). Мост из положения стоя.	А 15.12 Б 15.12	
43/16	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Знание техники прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	А 18.12 Б 18.12	
44/17	Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях.	Проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	А 20.12 Б 20.12	
45/18	Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях		А 22.12 Б 22.12	
46/19	Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях (учет) .		А 8.01 Б 8.01	
47/20	Прыжок ноги врозь (учет) .	Знание прыжок ноги врозь (учет).	А 10.01	

			Б 10.01	
48/21	Подтягивание из виса стоя (учет).	Знание подтягивание из виса стоя (учет).	А 12.01 Б 12.01	
Лыжная подготовка (20 часов)				
49/1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км. Чангы белэнийору дэреслэрэндэ куркынычсызлык кагыйдалэре	Знание организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	А 15.01 Б 15.01	
50/2	Скользящий шаг без палок (учет). Медленное передвижение на лыжах 1 км		А 17.01 Б 17.01	
51/3	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	Иметь представление о поворотах переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	А 19.01 Б 19.01	
52/4	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием (учет). Медленное передвижение на лыжах 1 км.		А 22.01 Б 22.01	
53/5	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Иметь представление о технике выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также пово-ротов на лыжах прыжком	А 24.01 Б 24.01	
54/6	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах		А 26.01 Б 26.01	
55/7	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах (учет)		А 29.01 Б 29.01	
56/8	Попеременный одношажный ход на лыжах	Иметь представление о технике передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	А 31.01 Б 31.01	
57/9	Попеременный одношажный ход на лыжах		А 2.02 Б 2.02	
58/10	Попеременный одношажный ход на лыжах (учет)		А 5.02 Б 5.02	
59/11	Медленное передвижение на лыжах.	Иметь представление о медленном передвижении на лыжах	А 7.02 Б 7.02	
60/12	Одновременный одношажный ход на лыжах	Иметь представление о различных вариантах передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	А 9.02 Б 9.02	

61/13	Одновременный одношажный ход на лыжах		А 12.02 Б 12.02	
62/14	Одновременный одношажный ход на лыжах (учет)		А 14.02 Б 14.02	
63/15	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Иметь представление как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	А 16.02 Б 16.02	
64/16	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		А 19.02 Б 19.02	
65/17	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах (учет)		А 21.02 Б 21.02	
66/18	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Иметь представления о технике выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	А 23.02 Б 23.02	
67/19	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах (учет)		А 26.02 Б 26.02	
68/20	Медленное передвижение на лыжах	Иметь представление о медленном передвижении на лыжах	А 28.02 Б 28.02	
69/1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	Иметь представления о технике передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	А 2.03 Б 2.03	
70/2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».		А 5.03 Б 5.03	
71/3	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через сетку, и ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол»	А 7.03 Б 7.03	
72/4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б.		А 9.03 Б 9.03	
73/5	Передача мяча двумя руками сверху над собой и	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники	А 12.03	

	вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	бросков мяча через сетку, и ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол» Играть в подвижные игры с элементами в/б	Б 12.03	
74/6	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б.		А 14.03 Б 14.03	
75/7	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Иметь представление о стойке игрока. Передвижения в стойке.	А 16.03 Б 16.03	
76/8	Стойка игрока. Передвижения в стойке.		А 19.03 Б 19.03	
77/9	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Иметь представление о волейбольных упражнений правила подвижной игры «Пионербол»	А 21.03 Б 21.03	
78/10	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		А 23.03 Б 23.03	
79/11	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		А 4.04 Б 4.04	
80/12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Иметь представление о технике передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	А 6.04 Б 6.04	
81/13	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		А 9.04 Б 9.04	
82/14	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Иметь представление о технике нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол выполнения	А 11.04 Б 11.04	
83/15	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		А 13.04 Б 13.04	
84/16	Учебная игра.	Выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно, в цель»	А 16.04 Б 16.04	
85/17	Учебная игра.		А 18.04 Б 18.04	
Легкая атлетика (13 часов)				
86/1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Иметь представление о техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	А 20.04 Б 20.04	
87/2	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		А 23.04 Б 23.04	

88/3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Знания прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .	А 25.04 Б 25.04	
89/4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		А 27.04 Б 27.04	
90/5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (учет).		А 30.04 Б 30.04	
91/6	Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку. Медленный бег.	Иметь представления о высоком старте (до 10-15 м), старте с опорой на одну руку. Медленный бег.	А 2.05 Б 2.05	
92/7	Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега	Иметь представление о старте с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега	А 4.05 Б 4.05	
93/8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов.	Иметь представление о прыжке в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов.	А 7.05 Б 7.05	
94/9	Прыжки в длину способом «согнув ноги» (учет). Метание малого мяча на дальность с 5-6 м.	Иметь представление о прыжке в длину способом «согнув ноги» (учет). Метание малого мяча на дальность с 5-6 м.	А 9.05 Б 9.05	
95/10	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (учет). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Иметь представление о техники метание мяча 150 г с 2-3 шагов (учет). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. выполнения	А 11.05 Б 11.05	
96/11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Развитие выносливости.	Иметь представлении о беге в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.	А 14.05 Б 14.05	
97/12	Подтягивание на перекладине (учет)	Знание подтягивание на перекладине (учет)	А 16.05 Б 16.05	
98/13	Бег 1000 м (учет)	Знание бег 1000 м (учет)	А 18.05 Б 18.05	
Мини-футбол (4 часа)				
99/1	Введения мяча	Иметь представление о введении мяча	А 21.05 Б 21.05	
100/2	Введения мяча		А 23.05 Б 23.05	
101/3	Удар по воротам правой и левой ногой.	Иметь представления о ударе по воротам правой и левой ногой.	А 25.05 Б 25.05	
102/4	Удар по воротам правой и левой ногой.		А 28.05 Б 28.05	

Плавание (3 часа)				
103/1	Кроль на груди Т.Б.	Иметь представление о кроля на груди Т.Б.	30.05	
104/2	Брасс	Иметь представление брасс	30.05	
105/3	Кроль на спине.	Иметь представление о кроля на спине.	30.05	

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 10-11кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.