**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФЗК**

**6 класс**

Ляха В. И. Физическая культура. 6 класс. –Москва; «Просвещение»,

**3 часа/неделя - 105 часов/год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 6 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использовании в образовательном процессе.

         Цельучебного предмета «Физическая культура» в основной школе – 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.  В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

         Задача обучения:

1.    Укрепление здоровье, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2.    Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

3.    Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4.    Обучение навыкам и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5.    Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

на уроках физической культуры в 6 классах решатся основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры,  ОФП). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

         Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливость, сила, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

         Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «физическая культура» в своем предметном содержании направлен на

-      реализациюпринцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатические условиями и видом учебного учреждения.

-      Реализацияпринципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-      Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному,которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-      Расширениемежпредметных связей, ориентирующих учебного материала на решение задач формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-      Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

1)  Уроки физической культуры

2)  Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

3)  Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания)

В основной школе уроки физической культуры делятся на:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыками и умениям по организации и проведению этих занятий);

Уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью ( для развития ф.к и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельностью с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», « Способы двигательной деятельности» «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержание предмета «Физическая культура»

         Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе ( в разделе представлены основные термины и понятия видов спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

         Раздел «Способы двигательной деятельности» содержат задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физического совершенствование»наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленностью», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят комплексы физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

         Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовая часть содержит 102 часа, вариативная часть 43 часа в связи с тем что класс имеет 4 часа физической культуры в неделю со спортивным уклонном.

Базовая часть содержит: легкая атлетика, спортивные игры.

Вариативная часть содержит: ОФП.

         Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

         Личностные результаты – отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

         Метапредметные результаты - характеризуют уровеньсформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

         Предметные результаты – характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении  практических задач, связанных с организации и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 6 классе по 3часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

         Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты.

1)  В области познавательной культуры:

·      Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

·      Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

·      Владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

2)  В области нравственной культуры:

·      Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий ф.к. игровой и соревновательной деятельности;

·      Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

·      Владение умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий ф.к. и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3)  В области трудовой культуры:

·      Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

·      Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности

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

4)  В области эстетической культуры:

·    Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

·    Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм

·    Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5)  в области коммуникативной культуры:

·    умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях фк;

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

6)  В области фк;

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

·    Владение навыками выполнения разнообразных ф. Упр. Различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяя их в игровой и соревновательной деятельности;

·    Умение максимально проявлять физ. способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по фк.

Метапредметные результаты.

-      умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-      умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-      осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий фк.

-      Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-      Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшений;

-      Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-      Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-      Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонным образцами;

-      Овладение  способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-      умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-      умение планировать занятия ф.у. в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств фк.

-      Умение излагать факты истории развития фк, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

-      Способность представлять ф.к. как средство укрепления здоровья, физ.развития и физической подготовки человека.

-      Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физ. Развития (длину и массу тела), развития основныхф.к.

-      Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-      Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-      Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-      Умение организовывать и проводить занятия ф.к. с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-      Умение характеризовать физ. Нагр. По показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию ф.к.

Содержание предмета «Физическая культура»

         Раздел «Знаний о физической культуре»

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

         Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий ф.к.

Оценка эффективности занятий ф.к.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

         Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

-      беговые и прыжковые упражнения

-      бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег

-      прыжки в длину с места

-      метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега

-      развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

         Баскетбол.

Основные приемы. Правила техника безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Основные приемы. Правила техника безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 6 класса

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности и физического совершенствование. | В процессе проведения уроков. |
| Легкая атлетика | 24 |
| Волейбол | 36 |
| Баскетбол | 33 |
| Строевая подготовка | 9 |
| Специальная ОФП | 33 |

Материально-техническое обеспечение

1.   Библиотечный фонд:

стандарт основного общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 5-9 классы);

рабочие программы по физической культуре Матвеева А.П.

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

методические издания по физической культуре для учителей;

методические пособия по видам спорта.

       2. Демонстрационные материалы:

      \*   таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

     \*    Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в таблицах;

     \*    плакаты методические;

      \*   стенды по ФКиС тематической направленности.

                    3. Технические средства:

      \*  аудио-видео центр с системой озвучивания спортивного зала;

     \*   видеопроектор;

     \*   экран (на штативе и навесной);

     \*   мегафон;

     \*   цифровая видеокамера.

              4.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

    \*   стенка гимнастическая;

    \*   бревно напольное;

    \*   скамейки гимнастические;

    \*   комплект навесного оборудования;

Коммуникативные –К

Регулятивные – Р

Познавательные – П

Личностны

Планируемые результаты изучения предмет «Физическая культура» для 6 классов

Контрольные тесты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 60 метров (секунды) | 9.9 | 10.8 | 11.8 | 10.9 | 11.2 | 11.4 |
| Бег на 1500 метров (мин:сек) | 8,50  и меньше | 8,51-9,59 | 10,00  и больше | 9,00  и меньше | 9,02-10,29 | 10,30  и больше |
| Челночный бег 3х10 | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и меньше | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше |
| Подтягивание на высокой перекладине. (на низкой перекладине 90 см) | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| Отжимание сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |
| Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамьи ( от уровня скамьи – см) | +9 | +5 | +3 | +14 | +6 | +4 |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 160 | 150 | 165 | 165 | 140 |
| Метание мяча (150 г),м | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| Поднимание туловища, количество раз за 30 с. | 22 и больше | 12-21 | 11и меньше | 16 и больше | 10-15 | 9 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше |

Распределение часов по  предмету физическая культура

для учащихся 6  класса

(3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный раздел |  | | 1 четверть | | | | 2 четверть | | | | 3 четверть | | | | | | 4 четверть | | | |  |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |  |
| 1-16 | | 17- 32 | | 33-48 | | 49-64 | | 65-77 | | 78-93 | | 94-105 | | 106-121 | | 122-133 | |  |
| 1 | Базовая часть | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний | |  | | В процессе уроков по разделам учебной программы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика | | 21 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 12 | |
| 1.2 | Волейбол | | 33 | |  | | 12 | |  | | 12 | |  | |  | | 9 | |  | |  | |
| 1.3 | Баскетбол | | 36 | |  | |  | | 12 | |  | |  | | 12 | |  | | 12 | |  | |
| 2 | Вариативная часть | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 2.1 | По выбору учителя ФК. | | 9 | |  | |  | |  | |  | | 9 | |  | |  | |  | |  | |
|  | ИТОГО | | 102 | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6х  КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание раздела/  Тема урока. | | Количество  часов | | Дата проведения | | Примечание. | | П/Р |
| план | факт |
| ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ. | | | | | | | | | |
|  | СЕНТЯБРЬ (12) Лёгкая атлетика | | | | | | | | |
| 1. | Вводный и тематический инструктаж по правилам и технике безопасности на занятиях по разделу л/атлетика.  Бег 4 круга. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | |  |
| 2. | Бег 4 круга. Низкий старт до 40 м. Особое внимание  на положение рук в момент старта. Стартовый разгон.   Бег с изменением темпа 60, 80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | |  |
| 3. | Бег 5 кругов. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Зачет 60м |
| 4. | Бег 5 кругов. Бег по дистанции отрезков 20, 30, 50 м. Передача и прием эстафетной палочки в парах и по 4 человека. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | |  |
| 5. | Бег 6  кругов. Старт на этапах эстафетного бега. Передача палочки на высокой скорости. Эстафетный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | |  |
| 6. | Бег 6 кругов. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 – зачет. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Челночный бег 3х10 |
| 7. | Бег 7 кругов. Бег с ускорением. Прыжки в длину. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | |  |
| 8. |  | |  |  |  | |  |
| 9. | Бег 8 кругов. Бег с ускорением. Зачет прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Прыжки в длину - К |
| 10. | Бег 8 кругов. Зачет наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Метание мяча (150 г),пресс, подтягивание . Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Зачет наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу. |
| 11. | Бег в течении 1 минуты. Метание мяча (150 г ).  Зачет – пресс за 1 минуту.   Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Пресс |
| 12. | Бег в течении 1 минуты. Зачет - метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |  | | Метание мяча (150 г),- К |
| ОКТЯБРЬ (12) Волейбол | | | | | | | | | |
| 13. | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу волейбол. Бег в течении 1,5 минуты.  Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.  Игровые задания на передвижение и остановки игрока. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 14. | Бег в течении 1,5 минуты.Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Нижняя прямая подача. Совершенствование передачи мяча в парах. Пионербол с элементами волейбола. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 15. |  | |  |  |  | |  |
| 16. | Бег в течении 2х  минут. Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.  Нижняя прямая подача.  Совершенствование передачи мяча в парах.  Пионербол с элементами волейбола. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 17. |  | |  |  |  | |  |
| 18. | Бег в течении 2,5  минуты.  Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.  Нижняя прямая подача.  Совершенствование передачи мяча в парах.  Пионербол с элементами волейбола. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 19. |  | |  |  |  | |  |
| 20. | Бег в течении 2,5  минут.Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.  Нижняя прямая подача. Совершенствование передачи мяча в парах.  Волейбол. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 21. | Бег в течении 2,5  минут. Зачет верхняя передача мяча. Волейбол. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | | Зачет верхняя передача мяча над головой. |
| 22. | Бег в течении 3х минут. Нижняя прямая подача. Верхняя, нижняя передача мяча в парах.  Волейбол. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 23. |  | |  |  |  | |  |
| 24. | Бег в течении 3х минут. Нижняя прямая подача. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. | |  | |  |  |  | |  |
| ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ | | | | | | | | | |
| НОЯБРЬ (12) баскетбол | | | | | | | | | |
| 25. | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу баскетбол. Техника передвижений.  Строевые упражнения. Бег в течении 3х минут.  Совершенствование ведения мяча на месте.  Развитие координационных способностей | |  | |  |  |  | |  |
| 26. | Строевые упражнения. Бег в течении 3х минут.Совершенствование ведения мяча в движении.  Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей | |  | |  |  |  | |  |
| 27. | Бег в течении 3,5 минут  Комбинация  упражнения (ведение мяча – передача – бросок)  Учебная игра.  Развитие координационных способностей | |  | |  |  |  | | Техника передвижения - контроль |
| 28. |  | |  |  |  | |  |
| 29. | Бег в течении 4 минут.  Комбинация  упражнения (ведение мяча – передача – бросок)  Учебная игра.  Развитие координационных способностей | |  | |  |  |  | |  |
| 30. |  | |  |  |  | |  |
| 31. | Бег в течении 5 минут.  Зачет ведение мяча. Учебная игра. Развитие КС | |  | |  |  |  | |  |
| 32. |  | |  |  |  | |  |
| 33. | Бег в течении 5 минут  Совершенствование ведение и передачи мяча. Игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  |  |  | |  |
| 34. |  | |  |  |  | |  |
| 35. | Бег в течении 5 минут .  Зачет комбинации упражнения (ведение – передача – ловля мяча – бросок).  Игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  |  |  | | Зачет комбинации упражнения (ведение – передача – ловля мяча – бросок) |
| 36. | Бег в течении 5  минут. Игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  |  |  | | Пересдача зачета. |
| ДЕКАБРЬ (12) Волейбол | | | | | | | | | |
| 37. | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу волейбол. Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 3,5 минуты  Совершенствование  нижней прямой подачи мяча ч/с. совершенствование  верхней, нижней  передачи мяча ч/с.  Волейбол. Развитие ССК. | |  | |  |  |  | |  |
| 38. |  | |  |  |  | |  |
| 39. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 4 минуты.  Совершенствование  нижней прямой подачи мяча ч/с. совершенствование  верхней, нижней  передачи мяча ч/с. Волейбол. Развитие ССК. | |  |  | |  |  | |  |
| 40. |  |  | |  |  | |  |
| 41. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 4 минуты.  Совершенствование  нижней прямой подачи мяча ч/с. совершенствование  верхней, нижней  передачи мяча ч/с. Волейбол. Развитие ССК. | |  |  | |  |  | |  |
| 42. |  |  | |  |  | |  |
| 43. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 4,5  минуты.   Совершенствование  нижней прямой подачи мяча ч/с. совершенствование  верхней, нижней  передачи мяча ч/с. Волейбол. Развитие ССК. | |  |  | |  |  | |  |
| 44. |  |  | |  |  | |  |
| 45. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 5 минут.  Совершенствование  нижней прямой подачи мяча ч/с. совершенствование  верхней, нижней  передачи мяча ч/с. Волейбол. Развитие ССК.. | |  |  | |  |  | |  |
| 46. | Бег в течении 5 минут. Ору. Зачет верхней, нижней  передачи мяча ч/с. Волейбол. Развитие ССК.. | |  |  | |  |  | | Зачет верхней, нижней  передачи мяча ч/с. |
| 47. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 5 минут.  Совершенствование  нижней  прямой подачи мяча ч/с,  Волейбол. Развитие ССК.. | |  |  | |  |  | |  |
| 48. | Строевые упражнения в движении.  Бег в течении 5 минут.  Зачет нижней  прямой подачи мяча.  Пионербол. Развитие ССК. | |  |  | |  |  | | Зачет нижней прямой подачи ч/с |
| 2 ПОЛУГОДИЕ (3 четверть) | | | | | | | | | |
| ЯНВАРЬ (9) Строевая подготовка | | | | | | | | | |
| 49. | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу строевая подготовка. Терминология строевой подготовки. Бег в течении 2х  минут. Строевые упражнения на месте. Игра «Найди свою пару» | |  |  | |  |  | |  |
| 50. | Бег в течении 2х  минут  Обязанности командиров и учащихся  перед построением и в строю.  Строевые упражнения на месте. | |  |  | |  |  | |  |
| 51. |  |  | |  |  | | Зачет повороты на месте |
| 52. | Бег в течении 2х  минут  Комплексное выполнение строевых приёмов в составе класса: построение, расчет по порядку, расчет на 1,2 , перестроение из одной шеренги в 2.  Повороты на месте. | |  |  | |  |  | |  |
| 53. |  |  | |  |  | | Зачет перестроение из одной шеренги в две. |
| 54. | Бег в течении 3х  минут  Строевые упражнения в движении: маршировка строевым шагом.  Эстафета. | |  |  | |  |  | |  |
| 55. |  |  | |  |  | |  |
| 56. | Бег в течении 3х  минут | |  |  | |  |  | |  |
| 57. |  |  | |  |  | | Зачет – ходьба строевым шагом. |
| ФЕВРАЛЬ (12) Баскетбол | | | | | | | | | |
| 58. | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу баскетбол. Техника передвижений.  Бег в течении 3х минут.  Совершенствование ведения мяча, передачи мяча в движении.  Развитие координационных способностей | |  |  | |  |  | |  |
| 59. | Бег в течении 3х минут.  Комбинация  упражнения  (ведение мяча – передача – бросок)  Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей | |  |  | |  |  | |  |
| 60. |  |  | |  |  | |  |
| 61. | Бег в течении 3,5 минут  Совершенствование броска одной рукой от плеча.  Развитие координационных способностей | |  |  | |  |  | |  |
| 62. |  |  | |  |  | | Зачет Комбинация  упражнения (ведение мяча – передача – бросок) |
| 63. | Бег в течении 4 минут.  Совершенствование броска одной рукой от плеча.  Учебная игра.  Развитие координационных способностей | |  |  | |  |  | |  |
| 64. |  |  | |  |  | |  |
| 65. | Бег в течении 5 минут.  Зачет ведение мяча. Учебная игра. Развитие КС | |  |  | |  |  | |  |
| 66. | Бег в течении 5 минут  Совершенствование ведение и передачи мяча. Игра. Развитие координационных способностей. | |  |  | |  |  | |  |
| 67. |  |  | |  |  | |  |
| 68. | Бег в течении 5 минут .  Зачет комбинации упражнения (ведение – передача – ловля мяча – бросок).  Игра. Развитие координационных способностей. | |  |  | |  |  | |  |
| 69. | Бег в течении 5  минут  Бросок одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. | |  |  | |  |  | | Зачет бросок мяча в кольцо. |
| МАРТ (9) Волейбол | | | | | | | | | |
| 70. | | Бег в течении 5 минуты.  Совершенствование подачи мяча ч/с,  Передачи мяча в тройках в зону 6-3-4. волейбол. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 71. | |  |  | |  |  | |  |
| 72. | | Бег в течении 5 минуты.  Совершенствование подачи мяча ч/с.  Передачи мяча в тройках в зону 6-3-4.. Волейбол. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 73. | |  |  | |  |  | |  |
| 74. | | Бег в течении 5 минуты.  Совершенствование подачи мяча ч/с.  Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3  Волейбол. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 75. | |  |  | |  |  | |  |
| 76. | | Бег в течении 5 минуты.  Совершенствование подачи мяча ч/с.  Передачи мяча в тройках в зону 5-3-4.  Волейбол. Развитие ССК.. |  |  | |  |  | |  |
| 77. | |  |  | |  |  | |  |
| 78. | | Бег в течении 5  минут.  Пионербол. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 79. | | Бег в течении 5  минут.  Совершенствование подачи мяча ч/с.   Передачи мяча в тройках в зону 5-3-4.   Пионербол. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 80. | | Бег 5 минут.  Передачи мяча в тройках в зону 1-3-2. |  |  | |  |  | |  |
| 81. | | Бег в течении 5  минут. Учебная двухсторонняя игра. Развитие ССК. |  |  | |  |  | |  |
| 4 четверть | | | | | | | | | |
| АПРЕЛЬ (12) Баскетбол | | | | | | | | | |
| 82. | | Проведён тематический инструктаж по ПБ и ТБ по разделу баскетбол. Техника передвижений.  Бег в течении 3х минут.  Совершенствование ведения мяча, с сопротивлением, передачи мяча в движении.  Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |  | |
| 83. | | Бег в течении 3х минут.  Броски мяча в кольцо с пяти точек. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |  | |
| 84. | |  |  | |  |  |  | |
| 85. | | Бег в течении 3,5 минут  Броски мяча в кольцо с пяти точек.  Личная защита игроков.  Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |  | |
| 86. | |  |  | |  |  |  | |
| 87. | | Бег в течении 4 минут.  Броски мяча в кольцо с пяти точек. Личная защита игроков.  Учебная игра.  Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |  | |
| 88. | |  |  | |  |  |  | |
| 89. | | Бег в течении 5 минут.  Учебная игра. Развитие КС |  |  | |  |  |  | |
| 90. | | Бег в течении 5 минут  Игра. Развитие координационных способностей. |  |  | |  |  |  | |
| 91. | |  |  | |  |  | Зачет личная защита играков. | |
| 92. | | Бег в течении 5 минут .  Зачет комбинации упражнения (ведение – передача – ловля мяча – бросок).  Игра. Развитие координационных способностей. |  |  | |  |  |  | |
| 93. | | Бег в течении 5  минут  Бросок одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. |  |  | |  |  | Зачет бросок мяча в кольцо. | |
| МАЙ (16) Лёгкая атлетика | | | | | | | | | |
| 94. | | Вводный и тематический инструктаж по правилам и технике безопасности на занятиях по разделу л/атлетика.  Бег в течении 5  минут  Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  |  | |
| 95. | | Бег в течении 5  минут  Низкий старт до 40 м. Особое внимание  на положение рук в момент старта. Стартовый разгон.   Бег с изменением темпа 60, 80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  |  | |
| 96. | | Бег в течении 5  минут  Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  | Зачет 60с - К | |
| 97. | | Бег в течении 5  минут  Бег по дистанции отрезков 20, 30, 50 м. Передача и прием эстафетной палочки в парах и по 4 человека. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  |  | |
| 98. | | Бег в течении 5  минут  Старт на этапах эстафетного бега. Передача палочки на высокой скорости. Эстафетный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  |  | |
| 99. | | Бег в течении 5  минут  Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 – зачет. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  | Челночный бег 3х10 | |
| 100. | | Бег в течении 5  минут  Бег с ускорением. Прыжки в длину. Зачет наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу.Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  | Зачет наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | |
| 101. | | Бег в течении 5  минут  Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с изменением темпа 60, 80, 100м. |  | |  |  |  |  | |
| 102. | | Бег в течении 5  минут  Бег с ускорением. Зачет прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |  |  | Прыжки в длину - К | |