

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>21</u> г. протокол № <u>1</u> Руководитель МЦ Жданова С.Г. / <i>С.Г. Жданова</i></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Крюкова</i> Е.Л. Крюкова «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г. № <u>157/п</u> <i>С.А. Зашихина</i> МП</p>
---	---	---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яренская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования

основное

(начальное, основное, среднее)

Класс 5-6

Количество часов 204

Составители:

Жданова С.Г., Смирнов А.В.,

Плотников В.Ю., Заголько Е.В.

2021-2022уч.год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5 -6 классах разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2013 г.

Программа разработана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, - состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

- Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
- 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 психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
- Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:
 - требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Законе «Об образовании»;
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - примерной программе начального общего образования;
 - приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,

КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те 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.

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель

физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (32 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(24 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(16 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

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

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(32 ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и

количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и

средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:
1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<u>Оценка «5»</u>	<u>Оценка «4»</u>	<u>Оценка «3»</u>	<u>Оценка «2»</u>
<u>За ответ, в котором:</u>	<u>За тот же ответ, если:</u>	<u>За ответ, в котором:</u>	<u>За непонимание и:</u>
<u>Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</u>	<u>В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</u>	<u>Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</u>	<u>Не знание материала программы</u>

1. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

2. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с	Учащийся не может выполнить самостоятельно

занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	-помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	ни один из пунктов.
--	--	--	---------------------

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5х классах по четвертям

2	Подвижные игры	34	8	7	10	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	25	13			12
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Спортивные игры: баскетбол	13	4	-	4	5
	Итого	102	25	21	30	26

88 урок –промежуточная аттестация

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ пп	Тема, содержание	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты
------	------------------	-----------	---------------------	------------------------

	урока			Предметные	Личностные	Метапредметные
1 четверть. Лёгкая атлетика-13, баскетбол-5, подвижные игры-8.						
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и старт разг.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с высокого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
3	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1.Т.Б. при проведении подвижных игр на	Знать: технику безопасности при проведении	Формирование	

			улице. 2.Развивать внимание во время подвижных игр.	подвижных игр.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
4	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
5	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Обучение технике метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
6	Урок-игра. Игра в пионербол.	Игровой	1.Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять различные подачи, передачи, броски		

			качеств 2.Развитие коллективизма в процессе игры	мяча через сетку, ловля мяча одной и двумя руками.		сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
7	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с высокого старта.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.(60м)	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
8	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Контроль	Контроль прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
9	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1.Основные профилактические мероприятия по	Различные беговые, прыжковые		

			предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями 2.Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет	упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на развитие внимания во время подвижных игр и эстафет		деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега.	Контроль	Контроль метания мяча с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
11	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		

	км.					
12	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты.</p>	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
13	<p>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км., 1500м</p>	Контроль	Контроль бега на время	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
14	<p>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег до</p>	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		

	2 км.					
15	Игра «Мяч капитану.»	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре 2.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной игры		
16	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
17	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
18	Строевые упражнения. Повороты,	Игровой	Первая мед. Помощь при	Уметь: выполнять точно и правильно пас партнёру по		

	перестроения. О.Р.У «Ладта»		травмах.	команде.		
19	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Контроль	Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
Спортивные игры						
20	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
21	Игра «Мяч капитану.»	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре 2.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:

				игры	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
22	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
23	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
24	Игра «Мяч капитану.»	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре 2.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной игры		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
25	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение		

	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		техники бросков мяча с различной дистанции.	мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры		терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически
26	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

						<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
2 четверть. Гимнастика-14, подвижные игры-7ч.						
27(1)	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь:	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных

	Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.		гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	состоянием, величиной физических нагрузок.	умений связанных с выполнением организующих упражнений.
28(2)	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
29(3)	Игра в пионербол	Игровой	1. Помощь и взаимовыручка во время игры. 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Уметь: выполнять Командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
30(4)	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства	

31(5)	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	в достижении поставленной цели.	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
32(6)	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1разучить комплекс упражнений 2 Повторить игру «Мяч капитану»	Уметь: выполнять комплекс упр. для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств по средствам подвижных игр.		
33(7)	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки, прыжки на скакалке. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка, прыжки на скакалке. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
34(8) 5В	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки, прыжки на скакалке. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка, прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
35(9)	Игра «Мяч капитану.»	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре 2.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной		

				игры		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
36(10)	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки, прыжки на скакалке. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Контроль техники опорного прыжка, прыжки на скакалке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок, прыжки на скакалке.		
37(11)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Упражнение на пресс	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. Упражнение на пресс		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
38(12)	Подвижные игры и эстафеты	Игровой	1разучить комплекс упражнений 2 Повторить игру «Мяч капитану»	Уметь: выполнять комплекс упр. для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств по средствам подвижных игр.		
39(13)	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;		

	качеств.			выполнять силовых упражнений.		
40(14)	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;		
41(15)	«Пионербол»	Игровой	1Тактические действия. 2Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять индивидуальные действия игрока в атаке.		
42(16)	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
43(17)	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		

44(18)	Лапта	Игровой	Взаимопонимание во время игры.			
45(19)	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Контроль техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;		
46(20)	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники упражнений в виси и упоре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.		
47(21)	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий.	Уметь: выполнить преодоление гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические элементы и гимнастические снаряды: канат, гимнастическую скамейку.		
3 четверть						
Лыжная подготовка- 16ч., баскетбол-4ч., подвижные игры-10ч						
48(1)	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного

			подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода	подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49(2)	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50(3)	Подвижные игры и эстафеты. 7А	Игровой	1. Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовки. 2. Развивать скоростно-силовые качества во время игр.			Упражнений.
51(4)	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибку при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со

52(5)	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание
53(6)	Игра «Мяч капитану»	Игровой	1.Развивать скоростно-силовые качества во время игр. 2.Тактические действия, командное нападения.	Уметь: выполнять индивидуальные действия игрока в атаке.		
54(7)	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».		
55(8)	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».		

			выносливости.			
56(9)	Игра «лапта»	Игровой	Техника безопасности при спусках с горы. Взаимопонимания во время игры.	Уметь: точно и правильно передавать пас партнёру по команде.		<p>в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную</p>
57(10)	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».		
58(11)	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		
59(12)	Игра в пионербол	Игровой	1.Тактические действия, командное нападение. 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактические действия при командном нападении во время игры.		
60(13)	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		

					<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
61(14)	<p>Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</p>	Контроль	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;</p>	
62(15)	<p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	Игровой	<p>1.Первая медицинская помощь при обморожениях. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
63(16)	<p>Одновременно 2-х шажный ход.</p>	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	<p>Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;</p>	
64(17)	<p>Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.</p>	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	<p>Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.</p>	
65(18)	<p>Игра «Мяч капитану».</p>	Игровой	<p>1.Развивать скоростно-силовые качества во время игр. 2.Тактические действия, командное нападения.</p>	<p>Уметь: выполнять индивидуальные действия игрока в атаке.</p>	

66(19)	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
67(20)	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
68(21)	Игра в пионербол.	Игровой	1.Командные действия в защите. 2.2.Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять командные действия игроков в защите (взаимопомощь, взаимостраховка)		
69(22)	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
70(23)	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
71(24)	Игра «Лапта».	Игровой	1Первая медицинская помощь при травмах. 2взаимопонимание во время игры.			

72(25)	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
73(26)	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
74(27)	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1.Первая медицинская помощь при обморожениях. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.			
75(28)	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.		

76(29)	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.		
77(30)	Самостоятельные игры	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно объяснять игру.		
4четверть. Спортивные игры (баскетбол)-6ч., легкая атлетика-12ч., подвижные игры-8ч.						
78(1)	Баскетбол. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. Техника безопасности по подвижным и спортивным играм.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование
79(2)	Баскетбол. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	

80(3)	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1.Первая медицинская помощь при обморожениях. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.		сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
81(4)	Баскетбол. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	Контроль	Контроль техники передачи и ловли мяча. .Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
82(5)	Баскетбол. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
83(6)	Игры, эстафеты. «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану»	Игровой	Развивать скоростно-силовые качества.	Уметь взаимодействовать с командой.		
84(7)	Баскетбол. Строевые	Игровой	Совершенствование техники передачи и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

	упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.		ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически
85(8)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
86(9)	Игры, эстафеты. Гонка мячей по кругу, Мяч капитану.	Игровой	Развивать скоростно-силовые качества.	Уметь взаимодействовать с командой.		
87(10)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

88(11)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Промежуточная аттестация.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
89(12)	Игра в «Пионербол».	Игровой	1.Индивидуальные действия в защите. 2Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять индивидуальные действия в защите.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Познавательные: Осмысление, объяснение своего
90(13)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
91(14)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча на дальность;		

	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.					двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
92(15)	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	Развитие координации движения			Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
93(16)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Выполнять метание мяча на дальность;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
94(17)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
95(18)	Игра перестрелка.	Игровой	Развитие скоростно-силовых			

			качеств во время игры.			взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
96(19)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
97(20)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
98(21)	Игра в пионербол	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств во время игры.	Уметь: выполнять ранее разученные элементы и приёмы.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
99(22)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

	Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.					анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
100(223)	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль бега на время	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
102(24)	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1 Развитие скоростно-силовых качеств. 2 Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся.	Уметь: правильно объяснять игру, соблюдать правила игр.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

						Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
--	--	--	--	--	--	---

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть
-------	----------------------------	---------------------------	----------

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6х классах по четвертям

			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Подвижные игры	34	8	7	10	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	23	13			10
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Спортивные игры: баскетбол	15	5	-	4	6
	Итого	102	26	21	30	25

88 урок –промежуточная аттестация

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные

1 четверть. 1 четверть. Лёгкая атлетика-13ч, баскетбол-5ч, подвижные игры-8ч.

1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
3		Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Взаимопонимание, взаимопомощь партнеров во время учебной игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с	Комбинированный	Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике	Формирование и проявление положительных качеств личности,	

		элементами л/атл.			бега с низкого старта; технике метания мяча.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой</p>
5		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		
6		Игра в пионербол.	Игровой	1.Развивать скоростно-силовые качества 2.Воспитание коллективизма в процессе игры	Уметь: выполнять Различные подачи, передачи, броски мяча через сетку, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и взаимопомощи во время учебной игры в пионербол		
7		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		

8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега.		и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
9	Подвижные игры и эстафеты.	Игровой	1.Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями 2.Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет			
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		

12		Игра в пионербол.	Игровой	взаимопонимания во время учебной игры . Развитие скоростно-силовых качеств.	взаимопонимание игроков на площадке во время учебной игры		
13		Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км., 1500м	Контроль	Контроль бега на время	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
14		Повторение строевых. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 2 км.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
15		Игра «Мяч капитану.»	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре 2.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной игры		
16		Строевые упражнения.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: правила поведения на уроке		

		Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	ый	Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
17		Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
18		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.		
19		Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Контроль	Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
20		ТБ на уроках по спортивным играм.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: Правила поведения	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение

		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.		баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с
21		Игра в баскетбол.	Игровой	1.Основные жесты судьи при игре в баскетбол 2.Развивать скоростно-силовые качества во время игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной игры		
22		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать		

					правила игры.		задачами урока, владение специальной терминологией.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
24		Игра в баскетбол.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу, броски в кольцо) во время учебной игры		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
25		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее

		движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.		мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.		выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
2четверть. Гимнастика-14ч., подвижные игры-7.							
27(1)		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
28(2)		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
29(3)		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры 2развитие скоростно-		Формирование эстетических потребностей, ценностей	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

				силовых качеств с помощью подвижных игр 3.Эстафеты.		и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
30(4)	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.			
31(5)	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;			Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими
32(6)	Игра в пионербол.	Комбинированный	1 .Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия 2.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Уметь выполнять командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол			
33(7)	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по	Уметь: самостоятельно выполнять			

		бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	ый	канату.	комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.		действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
34(8)		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату		
35(9)		Подвижные игры и эстафеты.		1.Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2.Развивать скоростно-силовые качества	Уметь выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр		
36(10)		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
37(11)		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств	Комбинированный	Совершенствование техники: лазания по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		(подтягивание, пресс).			выполнять лазание по канату ..		
38(12)		Игра в баскетбол.	Комбинированный	1.Тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол 2.Развитие скоростно-силовых качеств во время игры	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита		
39(13)		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.			
40(14)		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники акробатических упражнений.			
41(15)		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1.Разучить игру «Мячом в цель» 3.Эстафеты. 2.Развитие скоростно-	Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями; Развитие скоростно-		

			силовых качеств во время учебной игры	силовых качеств, взаимопонимания и взаимопомощи учащихся во время подвижных игр и эстафет		
42(16)	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег).	Контроль	Контроль техники Лазания по канату, контроль техники упражнения на гибкость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость.		
43(17)	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
44(18)	Игра в пионербол.	Комбинированный	1.Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела 2.Тактические действия - индивидуальное нападение	Уметь выполнять индивидуальные действия игрока в атаке		
45(19)	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических	Уметь: самостоятельно выполнять		

		качеств (подтягивание, пресс).	ый	упражнений.	комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
46(20)		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
47(21)		Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	1.Основные способы плавания 2.Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки		
Зчетверть. Лыжная подготовка-16ч, подвижные игры-10ч., баскетбол-4ч.							
48(1)		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться:	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

				двухшажного ход.	технике одновременного двухшажного ход.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
49(2)	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: технике подъема в гору способом «полуёлочка».			
50(3)	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	1.Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовкой 2.Повторить игру «Мяч капитану.» 3.Развитие скоростно-силовых качеств	взаимопонимания и взаимопомощи учащихся во время подвижных игр и эстафет			
51(4)	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов в движении.	Уметь: выполнять повороты в движении.			
52(5)	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться:			

					Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
53(6)	Игра в баскетбол	Комбинированный	1.Техника безопасности при подъемах в гору 2.Тактические действия - индивидуальное нападение	Уметь: выполнять индивидуальные действия игрока в атаке			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
54(7)	Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.			Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
55(8)	Повороты на месте. Подъемы в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять подъемы в гору способом «полуёлочка».			Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
56(9)	Подвижные игры и эстафеты.		Техника безопасности при спусках с горы Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации во время подвижных игр и эстафет игра «Лапта»				

57(10)	Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
58(11)	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе; выполнять подъемы в гору способом «полуёлочка».		
59(12)	Игра в пионербол.	Комбинированный	1.Требования к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой 2.Тактические действия - командное нападение	Уметь: выполнять тактические действия при командном нападении во время учебной игры в пионербол		
60(13)	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы.		
61(14)	Повороты на месте. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять спуски с горы в высокой, низкой		

					стойках.		
62(15)		Игра в баскетбол.	Комбинированный	1.Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовкой 2.Тактические действия - командное нападение	Взаимодействие игроков при командном нападении во время учебной игры в баскетбол		
63(16)		Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
64(17)		Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Контроль	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
65(18)		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1.Как правильно готовить лыжи (парафин, мази) 2.Повторить игру «Лапта» 3 Развитие скоростно-силовых качеств,			

				ловкости, координации во время подвижных игр и эстафет			
66(19)		Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
67(20)		Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
68(21)		Игра в баскетбол.	Комбинированный	1.Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовкой 2.Тактические действия - командное нападение	Взаимодействие игроков при командном нападении во время учебной игры в баскетбол		
69(22)		Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на месте и в движении; передвигаться в		

					одновременном двухшажном ходе.		
70(23)		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контрольное прохождение дистанции.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
71(24)		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1.Подбор ростовки лыж и палок при передвижении классическим и коньковыми ходами. 2 Развитие скоростно-силовых качеств во время проведения подвижных игр и эстафет		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
72(25)		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
73(Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		

26)		движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.		техники бросков по кольцу.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	<p>потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически</p>
74(27)	Игра в пионербол.	Комбинированный	<p>1.Правила соревнований по лыжным гонкам</p> <p>2.Командные действия в защите</p>	<p>Командные действия игроков в защите (взаимопомощь, взаимостраховка) во время учебной игры в пионербол</p>			
75(28)	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.</p>			
76(29)	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры</p>			

77(30)		<p align="center">Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	комбинированный	<p align="center">Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p>	<p align="center">Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.</p>		<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--------	--	---	-----------------	---	---	--	---

4 четверть. Лёгкая атлетика-10ч., баскетбол-7ч., подвижные игры-9ч.

78(1)		<p>ТБ на уроках по баскетболу.</p> <p align="center">Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.</p>	Игровой	<p align="center">Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p align="center">Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. Знать правила игры.</p>	<p align="center">Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p align="center">Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	<p align="center">Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p align="center">Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p align="center">Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
-------	--	---	---------	--	--	---	---

79(2)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
80(3)		Игра в баскетбол.	комбинированный	1.Требования безопасности при проведении экскурсий 2.Тактические действия при командной защите	Командные действия в защите во время учебной игры в баскетбол		
81(4)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
82(5)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по		

					кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		организации мест занятий.
83(6)		Игра в баскетбол.	комбинированный	1.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения 2.Тактические действия в нападении	Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски), тактических действий во время учебной игры		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
84(7)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85(8)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со		

		Учебная игра.			штрафной линии. Знать правила игры.		
86(9)		Игра в баскетбол.	комбинированной	1.Первая медицинская помощь при вывихе ноги. 2.Тактические действия - командное нападение	Взаимодействие игроков при командном нападении во время учебной игры в баскетбол		
87(10)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
88(11)		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Промежуточная	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

		аттестация.			метание мяча на дальность.	нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
89(12)		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1 Развитие скоростно-силовых качеств во время проведения подвижных игр и эстафет			Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
90(13)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
91(14)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
92(15)		Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	«Лапта». 2 Эстафеты. 2.Развитие скоростно-силовых качеств во			

				время учебной игры 3 Развитие скоростно-силовых качеств во эстафет.			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
93(16))		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции; выполнять метание мяча на дальность.		
94(17))		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
95(18))		Игра в пионербол.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в пионербол	Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

					подготовку во время учебной игры в пионербол		
96(19))		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции.		
97(20))		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта. Контроль техники метания мяча.			
98(21))		Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	1 Повторить ранее разученные подвижные игры учащихся. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, взаимопомощи во			

				время проведения подвижных игр и эстафет			
99(22)		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.			
100(23)		Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км., 1500м	Контроль	Контроль бега на время	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
101(24)		Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	1Развитие скоростно-силовых качеств. 2Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся.	Уметь: правильно объяснять игру, соблюдать правила игр.		
102(25)		Повторение строевых.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 2 км.			Бегать на средние дистанции.		
102(2 б)		Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся.	Комбинированный	1.Подведение итогов за учебный год 2.Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период 3.Подвести итоги занятий учащихся за прошедший учебный год; совершенствовать ранее разученные игр, эстафет.			

**Учебные нормативы по освоению навыков,
умений, развитию двигательных качеств**

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 2000 м	Без учета времени					
3. Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
5. Метания мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
7. Лазанье по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
8. Бег на лыжах, 1 км, мин, с	6,30	7,00	7,4	7,00	7,30	8,10
2 км	Без учета времени					
9. Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12
10. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, с	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений
развитию двигательных качеств**

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег, мин, с 1500 м 2000 м	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3. Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
4. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	7 -	5 -	4 -	- 17	- 14	- 9
7. Бег на лыжах, мин, с 2 км 3 км	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,3
8. Плавание 50 м мин	1,00	Без учета времени 50 м 25 м		1,10	Без учета времени 50 м 25 м	
9. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, с	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,50

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.