

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Зам.директора по УВР (ВР)
 /М.В.Шемякина/

Принято
педагогическим составом
Протокол от 28.08.20 №1

Утверждено
Директор ГБОУ средней школы №287
 С.В.Котисова
Приказ от 01.09.20 №52

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 6 класс

на 2020-2021 учебный год

Составил учитель:
Староверова Л.Р.

- **Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре составлена для учащихся 6 класса, осваивающих основную общеобразовательную программу основного общего образования на базовом уровне, разработана с учетом ФГОС на основе следующих нормативно-правовых документов:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.01.2012 г. № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.03.2018 №810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы в 2018-2019 учебном году»

Учебно – методический комплекс:

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
------------------	---

Программа	Учебники, учебные и
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2016	Виленский М. Я. Физическая культура 5-7 класс. М.: Просвещение,

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен особенностью климата Санкт-Петербурга, национальными традициями, а также возможностями физкультурно-спортивной базы школы № 287.

Всего часов на изучение программы: 102 ч

Количество часов в неделю: 3 часа

1. Основное содержание учебного предмета

1.1. Цель и задачи программы.

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования;
- обеспечивает усвоение школьниками 6 класса государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

1.1.2 Цель программы:

освоение учащимися 6 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью. Содействие всестороннему развитию личности обучающихся, формирование у обучающихся устойчивой потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни.

1.1.3 Задачи программы:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.
- формирование привычки в здоровом образе жизни.

1.2 Результаты прохождения программы

ФГОС второго поколения предъявляют особые требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ. Данные результаты структурируются в соответствие с основными задачами общего образования, учитывающими индивидуальные, общественные и государственные потребности. Типологически образовательные результаты представлены следующим образом:

- предметные;
- метапредметные;
- личностные.

В концепции ФГОС второго поколения под *предметными* результатами понимается «усвоение обучаемым конкретными элементами социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, — знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности». *Метапредметные* результаты понимаются как «освоенные обучающимся на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях». *Личностные* результаты должны отразиться в сформированности системы ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам в образовательном процессе.

1.2.1 Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2.2 Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.2.3 Предметные результаты

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

1.3 Содержание программы по физической культуре для 6 класса

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 и 5 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** в 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и пионерболла. Начинается знакомство с базовой техникой игры в волейбол. Обучение сложной

технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

1.4 Контроль.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

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.

Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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 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.

2. Учебно-тематический план по физической культуре для учащихся 6 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	тесты
1.	Базовая часть	82	
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	В процессе урока

1.2	Баскетбол	8	В процессе урока
	Пионербол	4	
	Мини-футбол	4	
	Волейбол	6	
		Всего:22	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	В процессе урока
1.4	Легкая атлетика	25	В процессе урока
1.5	Кроссовая подготовка	21	В процессе урока
2.	Вариативная часть	20	
2.1	Общефизическая подготовка	12	В процессе урока
2.2	Подвижные игры	8	
	Итого:	102	

Уровень физической подготовленности (учебные нормативы) в 6 классе.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

3. Календарно-тематическое планирование. 6 класс.

Р а з д е л	№ у р о к а	Подразде л	Тема урока	Основные элементы содержания	Умения, освоенные на уроке	Вид контрол я
Л е г к а я а т л е т и к а	1	Спринтер ская подготовк а	ТБ на уроках физической культуры. Введение в легкую атлетику.	Вводный урок. Значение ЗОЖ. Техника безопасности на уроках физической культуры. Виды легкой атлетики. Бег в равномерном темпе.	Инструкта ж по технике безопаснос ти. Виды легкой атлетики.	текущи й
	2		Бег заданным темпом. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Контролир овать скорость в беге	текущи й
	3		Бег заданным темпом скоростью. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие и скоростных качеств.	Контролир овать скорость в беге	текущи й
	4		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максималь ной скоростью на дистанцию 30 м	текущи й
	5		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е. Спорт. игры.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максималь ной скоростью на дистанцию 30 м	текущи й
	6		Бег на результат 30 м. Встречная эстафета.	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	Бегать с максималь ной скоростью на дистанцию 30 м	текущи й

7		Челночный бег.	Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега	текущий
8		Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Челночный бег. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий
9		Бег 30 - 60 м.	Бег 30 - 60 м. на результат. Подвижные игры	-//-	зачет
10	Кроссовая подготовка	Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий
11		Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий
12		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий
13		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий
14		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге	текущий
15		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге	текущий
16		Бег 1500 м. на результат.	Бег 1500 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на растяжку.	Преодолевать дистанцию в 1500 м	зачёт
17		Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».	Освоить технику прыжка с места	текущий
18		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с	текущий

				места		
	19		Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места. Игра «Волк с во рву». Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с места	текущи й
	20		Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с разбега	текущи й
	21		Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний».	Освоить технику прыжка с разбега	текущи й
	22		Метание мяча на меткость.	Метание мяча на меткость. Прыжки через скакалку.	Освоить технику метания мяча	текущи й
	23		Подвижные игры.	Подвижные игры. Развитие командного взаимодействия.	Командное взаимодейс твие	текущи й
	24		Резерв. Развитие качеств командного взаимодействи я.	Подвижные игры. «Перестрелка», «Невод». Развитие качеств командного взаимодействия.	Командное взаимодейс твие	зачет
Г и м н а с т и к а	25	Гимнасти ка, ОФП	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Виды гимнастики.		текущи й
	26		Строевая подготовка	Повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре).	Выполнять строевые упражнени я.	текущи й
	27		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Планка. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягиван ие возможны м способом.	текущи й
	28		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Планка. Сгиб. разгиб. рук в упоре. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягиван ие и отжимание возможны	текущи й

				м способом.	
	29		Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации упражнений. Развитие гибкости.	Самостоятельно проводить разминку	текущий
	30		Упражнения в парах. Комбинации упражнений в парах. Развитие гибкости.	Выполнять гимнастические элементы отдельно и в комбинации	текущий
	31		Висы и упоры. Тест.	Сдавать нормативы ГТО	зачет
А к р о б а т и к а	32	Акробатика ОФП	Кувырок назад, перекат	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
	33		Кувырок назад, перекат, кувырок вперед	Самостоятельно проводить разминку	текущий
	34		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках	Самостоятельно проводить разминку	текущий
	35		Гимнастические упражнения на растяжку. Мостик с поддержкой.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
	36		Подвижные игры	Командное взаимодействие	текущий
	37		Упражнения с отягощениями.	Выполнять акробатические	текущий
			Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах.		

					элементы раздельно и в комбинаци и	
	38		Упражнения с отягощениями.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах. Подвижные игры.	Выполнять акробатиче ские элементы раздельно и в комбинаци и	зачет
	39		Гимнастическ ие упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Самостоят ельно проводить разминку	текущи й
	40		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку	текущи й
	41		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой в парах	Уметь прыгать через скакалку	текущи й
	42		Резерв. Повторение пройденного.	Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Самостоят ельно проводить разминку	текущи й
	43		Резерв. Повторение пройденного.	Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафеты со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку	текущи й
	44		Прыжки на скакалке результат	Прыжки на скакалке на результат. Подвижные игры.	Уметь прыгать через скакалку	зачет
С п о р т и в н ы е и	45	Баскетбо л	Техника безопасности. История спортивных игр.	Техника безопасности. История спортивных игр. Основные понятия.	Основные знания про баскетбол.	текущи й
	46		Ведение мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Тонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Развивать координац ию в упражнени ях с мячом	текущи й
	47		Ведение мяча. Бросок мяча в	Баскетбол. Ведение мяча. Специальные упражнения. Бросок	Развивать координац	текущи й

г р ы			кольцо	мяча в кольцо. Правила 5, 8, 24 секунд	ию в упражнени ях с мячом	
	48	Пионербо л	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Командное взаимодейс твие	текущи й
	49		Ведение мяча с низким и средним отскоком.	Ведение мяча с низким и средним отскоком. Игра "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч	текущи й
	50		Подвижные игры с баскетбольны м мячом.	Игра «Пятнашки с мячом». Игра "Овладей мячом".	Командное взаимодейс твие	текущи й
	51		Ведение мяча правой, левой рукой.	Ловля и передача мяча, одной рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Бросок в кольцо.	Развивать координац ию в упражнени ях с мячом	текущи й
	52		Ведение мяча на результат	Ведение мяча на результат. Учебная игра на одно кольцо.	Уметь вести мяч	зачет
	53		Резерв. Учебная игра.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Развивать координац ию в упражнени ях с мячом	текущи й
	54		Техника безопасности в пионерболе. Бросок мяча. Прием мяча.	Пионербол. Т.Б. Бросок мяча. Прием мяча. Передачи через сетку.	Техника игры.	текущи й
	55		Тактика командного взаимодействи я	Тактика защиты и нападения. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	Командное взаимодейс твие	зачет
	56	Волейбол	Тактика командного взаимодействи я	Учебная игра. «На выбывание».	Командное взаимодейс твие	текущи й
	57		Учебная игра.	Учебная игра. Финал.	Командное взаимодейс твие	зачет
	58		ТБ игры. История волейбола.	ТБ игры. История волейбола. Основные правила, виды подач.	Командное взаимодейс твие	текущи й
	59		Техника нижней	Позтапное освоение техники нижней подачи. Спец. упражнения для	Освоение техники	текущи й

		прямой подачи	укрепления фаланг пальцев.	нижней подачи	
60		Техника нижней прямой подачи	Освоение техники нижней подачи. Эстафеты с мячом. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Освоение техники нижней подачи	текущий
61		Техника верхней боковой подачи.	Освоение техники верхней боковой подачи. Передача мяча. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Командное взаимодействие	текущий
62		Техника верхней боковой подачи. Эстафеты.	Эстафеты с мячом. Передачи мяча через сетку.	Техника приема-передачи мяча	текущий
63		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку.	Техника приема-передачи мяча	текущий
64		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку. Учебная игра	Командное взаимодействие	текущий
65		Учебная игра	Учебная игра	Командное взаимодействие	зачет
66		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств.	Техника приема-передачи мяча	текущий
67		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств: беговые упражнения	Техника приема-передачи мяча	текущий
68		Резерв. Повторение пройденного.	Учебная игра.	Командное взаимодействие	зачет
69		Тактика подвижных игр	Игра "Волейбол".	Командное взаимодействие	текущий
70		Учебная игра. Волейбол.	Учебная игра. Детское судейство.	Командное взаимодействие	зачет
71	Мини футбол	Техника безопасности.	Правила игры. Техника безопасности. История футбола	Знакомство с историей игры	текущий

	72		Ведение мяча.	Ведение мяча между стоек.	Техника ведения мяча в футболе.	текущий
	73		Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Ведение мяча между стоек. Эстафеты с мячом.	Командное взаимодействие	текущий
	74		Удар по мячу на меткость.	Мини-футбол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий
	75		Удар по мячу на меткость.	Мини-футбол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий
	76		Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств.	Командное взаимодействие	текущий
Легкая атлетика	77	Спринтерская подготовка	Развитие скоростных качеств	Бег с ускорениями 4 мин. Игра «Парные салки»	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий
	78		Техника высокого и низкого старта	Бег 30м. Стартовый разгон. Высокий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий
	79		Техника высокого и низкого старта	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения.	Командное взаимодействие	текущий
	80		Низкий старт. Бег 30м на результат.	Бег 30м. Низкий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бег 30м с максимальной скоростью	зачет
	81		Подвижная игра на развитие командного взаимодействия	Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Командное взаимодействие	текущий
	82		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты с использованием предметов.	Охрана труда	текущий
	83		Челночный бег. Подвижные игры	Техника челночного бега. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега	текущий

84		Челночный бег. На результат.	Челночный бег. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега	Зачет
85		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Специальные упражнения на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	текущий
86		Эстафеты. Прыжки на скакалке.	Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий
87		Бег 30м. на результат.	Бег 30м. на результат. Подвижные игры	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	зачет
88	Кроссовая подготовка	Бег с изменением темпа.	Специальные беговые упражнения. Интервальный бег с изменением скорости. 4х30м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий
89		Развитие скоростной выносливости	Бег 3х100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий
90		Бег с изменением темпа.	Бег 500 м. Интервальный бег с изменением скорости.. 4х50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий
91		Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упражнения. 4х50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий
92		Бег 1000 м.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Пробегать дистанцию в 1000 м	текущий
93		Развитие скоростной	Бег с ускорениями 5X100 м. Развитие скоростных качеств.	Бегать в равномерн	текущий

		выносливости		ом темпе и с ускорениями	
94		Резерв. Повторение проденного.	Специальные беговые упражнения.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	зачет
95		ТБ при прыжках в длину и метании	Тройной прыжок с места. Развитие скоростной выносливости	Освоить технику прыжка с места	текущий
96	Прыжки, метания	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств. Подвижные игры	Освоить технику прыжка с места	текущий
97		Тройной прыжок с места	Тройной прыжок с места. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий
98		Прыжки в длину с места.	Встречная эстафета с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий
99		Силовое многоборье. Метание мяча.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на меткость. Сгибание туловища из положения сидя за 30 сек. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий
100		Силовое многоборье. Зачет	Силовое многоборье, зачет. Метание мяча на меткость. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств	зачет
101		Подвижные игры	«Перестрелка», Пионербол»	Командное взаимодействие	текущий
102		Резерв. Игры на командное взаимодействие.	«Волейбол», «Пионербол»	Командное взаимодействие	текущий

4. Учебное оборудование

Гимнастика.

Скамейки гимнастические, обручи гимнастические, комплект матов гимнастических, гимнастические скакалки.

Спортивные игры.

Щиты баскетбольные игровые, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

