

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
№126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрено на заседании

Принято

МО учителей физической культуры

на педагогическом совете

Председатель МО Грекова О.П.

Протокол №14 от 08.06.2018года

07.06.2018года



Утверждаю

директор

Розов П.С.

приказ №185 от 14.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6Б,6В,6Д КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РООП А.А
МАРКИНОЙ И.В., НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург
2018год

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
№126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрено на заседании	Принято	Утверждаю
МО учителей физической культуры	на педагогическом совете	директор Розов П.С.
Председатель МО Грекова О.П. 07.06.2018года	Протокол №14 от 08.06.2018года	приказ №185 от 14.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6Б,6В,6Д КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РООП А.А
МАРКИНОЙ И.В., НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург
2018год

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 6-х классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта и федерального государственного стандарта;
- учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год

1.2 Место предмета в учебном плане

Учебный план ГБОУ Лицей №126 отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3-х часов в неделю в 6-х классах, из них 2 часа в неделю занятия в спортивном зале и 1 час в неделю в бассейне. 68 часов – спортзал и 34-бассейн - из обязательной части.

1.3 Цели и задачи учебного предмета

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение:

Задачи:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.4 Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 6б, 6в, 6д класса, обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 6б, 6в, 6д класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

1.5 Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них на базовую часть 68 часов и вариативную часть 34 часа занятия по плаванию в бассейне.

1.6 О внесённых изменениях в программу и их обоснование

На основании письма МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации введён раздел «Плавание»-34 часа.

На основании письма МО РФ от 27.11.1995г. №1388/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется кроссовой подготовкой

1.7 Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития

физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.Содержание учебного материала:

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.

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).

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.

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.

Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

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.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

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

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (14ч.)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.(14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.(14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков

передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (8ч.)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег без учёта времени 2 км.

Плавание (34ч.)

Правильно дышать в воде. Техника плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника поворота на спине, «маятник». Техника старта на спине и на тумбочки

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6б, 6в, 6д классов.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Занятия в спортивном зале и на стадионе	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	14
1.3	Кроссовая подготовка	8
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Спортивные игры (волейбол)	14
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	14
1.7	Резерв	4
2	Занятия в бассейне	34
2.1	Плавание	32
2.2	Резерв	2
	Итого	102

3. Календарно-тематический планирование

Урок №	Тема урока	Содержание урока	Ожидаемые результаты			Материально-техническая база ЭОРы	Дата проведения	
			предметные	личностные	метапредметные		По плану	факт
Лёгкая атлетика 9 часов								
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б.	Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30 метро с максимальной скоростью	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетически ми упражнениями;	1.Фишки 2.Флажки 3.Беговая дорожка 4.Инструкции по Т.Б.	6б 6в 6д 3.09-8.09	6б 6в 6д
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции 40-50 м, специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерения результатов.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	-признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены;	5.Секундомер 6.Свисток	6б 6в 6д 3.09-8.09	6б 6в 6д
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,	короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать: значение и роль легкоатлетически	1.Фишки 2.Эстафетная палочка 3.Секундомер 4.Беговая дорожка	6б 6в 6д 10.09-15.09	6б 6в 6д

4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	Бег 60м на результат. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	х упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;		6б 6в 6д 10.09-15.09	6б 6в 6д
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега;		- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка;	6б 6в 6д 17.09-22.09	6б 6в 6д
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-сила.	Уметь прыгать в длину с разбега;		- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;		6б 6в 6д 17.09-22.09	6б 6в 6д
7	Метание малого мяча на	Метание мяча на дальность. Специальные беговые	Уметь метать мяч на дальность			1.Мячи для метания 150гр;	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	дальность.	упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.				2.Рулетка;	24.09-29.09	
8	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность				6б 6в 6д 24.09-29.09	6б 6в 6д
9	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Бег 1000м(мин) на результат. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 1000 метров на результат			1.Секундомер; 2.Мячи для метания 150гр; 3.Рулетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 1.10-6.10	6б 6в 6д
Кроссовая подготовка- 4 часа.								
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15минут	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название игр;	1.Секундомер; 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	6б 6в 6д 1.10-6.10	6б 6в 6д
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества	Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;	1.Секундомер; 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	6б 6в 6д 8.10-13.10	6б 6в 6д

				личности				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 12мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут			1. Секундомер; 2. Теннисный мяч; 3. Лапта; 4. Барьеры; 5. Фишки;	6б 6в 6д 8.10- 13.10	6б 6в 6д
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег до 15мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут				6б 6в 6д 15.10- 20.10	6б 6в 6д
Гимнастика 14 часов.								
14	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упр-я, висы.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Знать ТБ на уроках гимнастики: страховку и помощь при выполнении гимн-их упр-й. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать	1. Гимнастическая перекладина; 2. Гимнастические маты;	6б 6в 6д 15.10- 20.10	6б 6в 6д
15	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		1. Гимнастическая перекладина; 2. Гимнастические маты;	6б 6в 6д 22.10- 27.10	6б 6в 6д

		способностей			результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			
16	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	1.Гимнастиче ская перек- ладина; 2.Гимнастиче ские маты;	6б 6в 6д 22.10- 27.10	6б 6в 6д
17	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять	1.Гимнастиче ская перек- ладина; 2.Гимнастиче ские маты;	6б 6в 6д 5.11- 10.11	6б 6в 6д
18	Строевые упражнения. Висы.	Подъём переворотом в упор(мальчики). Вис лёжа. Вис присев(девочки). ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		двигательные действия из базовых видов		6б 6в 6д 5.11- 10.11	6б 6в 6д
19	Опорный прыжок, упражнения в	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	Уметь выполнять опорный			1.Гимнастиче ский мостик; 2.Гимнастиче	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	равновесии.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно –силовых способностей.	прыжок, упр-я в равновесии		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ские маты; 3.Гимнастическое бревно; 4.Гимнастические скамейки;	12.11- 17.11	
20	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно –силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, упр-я в равновесии			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Гимнастическое бревно; 4.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 12.11- 17.11	6б 6в 6д
21	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно– силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, упр-я в равновесии			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Гимнастическое бревно; 4.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 19.11- 24.11	6б 6в 6д
22	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно –силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, упр-я в равновесии				6б 6в 6д 19.11- 24.11	6б 6в 6д
23	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два	Уметь выполнять акробатические элементы	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	1.Гимнастические маты; 2.Канат;	6б 6в 6д 26.11-	6б 6в 6д

		кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных качеств	раздельно и в комбинации	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;		1.12	
24	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			1.Гимнастические маты; 2.Канат;	6б 6в 6д 26.11-1.12	6б 6в 6д
25	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			1.Гимнастические маты; 2.Канат;	6б 6в 6д 3.12-8.12	6б 6в 6д
26	Акробатика. Лазание по канату в три	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с	Уметь выполнять акробатически			1.Гимнастические маты; 2.Канат;	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	приёма.	помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	е элементы отдельно и в комбинации				3.12-8.12	
27	Акробатика. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			1.Гимнастические маты; 2.Канат;	6б 6в 6д 10.12-15.12	6б 6в 6д
Волейбол- 14 часов.								
28	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками.	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать ТБ на уроках волейбола; Знать правила спортивной игры и подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	6б 6в 6д 10.12-15.12	6б 6в 6д
29	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками.	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	6б 6в 6д 17.12-22.12	6б 6в 6д

		Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.			дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность			
30	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Стойки, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.		природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; самостоятельную деятельность с учётом	1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи; 3. Волейбольная сетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 17.12- 22.12	6б 6в 6д
31	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим	требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать		6б 6в 6д 24.12- 29.12	6б 6в 6д
32	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи; 3. Волейбольная сетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 24.12- 29.12	6б 6в 6д
33	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.	Передача мяча двумя руками сверху в парах и в тройках через сетку. Прием мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,		технически правильно выполнять двигательные действия из	1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи;	6б 6в 6д 14.01-	6б 6в 6д

	Нижняя прямая подача.	снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам	выполнять технические приемы.		базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	19.01	
34	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.		Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;	1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	6б 6в 6д 14.01- 19.01	6б 6в 6д
35	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	6б 6в 6д 21.01- 26.01	6б 6в 6д
36	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.				6б 6в 6д 21.01- 26.01	6б 6в 6д

		правилам						
37	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи; 3. Волейбольная сетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 28.01-2.02	6б 6в 6д
38	Передача мяча и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи; 3. Волейбольная сетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 28.01-2.02	6б 6в 6д
39	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1. Волейбольные стойки; 2. Волейбольные мячи; 3. Волейбольная сетка; 4. Фишки;	6б 6в 6д 4.02-9.02	6б 6в 6д
40	Комбинации из разученных	Комбинации из разученных	Уметь играть в волейбол по				6б 6в	6б 6в

	элементов. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам, выполнять технические приемы.				6д 4.02- 9.02	6д
41	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	6б 6в 6д 11.02- 16.02	6б 6в 6д
Баскетбол-14 часов								
42	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижение игрока. Ведение и передачи мяча. Сочетание приемов.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Знать правила Т.Б. на уроке баскетбола; Знать правила игры в баскетбол; Знать правила подвижных игр;	1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 11.02- 16.02	6б 6в 6д

		способностей. Правила игры в баскетбол.		общий язык и общие интересы				
43	Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов. Остановка.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность	1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 18.02-23.02	6б 6в 6д
44	Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов. Остановка.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 18.02-23.02	6б 6в 6д
45	Ведение мяча. Передачи мяча.	Стойка и передвижения игрока.	Уметь играть в баскетбол по		анализировать и объективно		6б 6в	6б 6в

	Сочетание приемов. Остановка	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	упрощенным правилам		оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		6д 25.02-2.03	6д
46	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы		Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;	1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 25.02-2.03	6б 6в 6д
47	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 4.03-9.03	6б 6в 6д
48	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	плеча. Передача мяча. Правила игры баскетбол.	одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	правилам и выполнять технические приемы			ые кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	4.03- 9.03	
49	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Позиционное нападение 5:0.	Ведение мяча правой (левой)рукой. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Позиционное нападение5:0	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольн ые мячи; 2.Баскетбольн ые кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 11.03- 16.03	6б 6в 6д
50	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Позиционное нападение 5:0	Ведение мяча правой (левой)рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Позиционное нападение5:0	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольн ые мячи; 2.Баскетболь ые кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 11.03- 16.03	6б 6в 6д
51	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Позиционное нападение 5:0	Ведение мяча правой (левой)рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольн ые мячи; 2.Баскетбольн ые кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 18.03- 23.03	6б 6в 6д

		тройках в движении. Позиционное нападение5:0						
52	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Нападение быстрым прорывом.	Ведение мяча правой (левой)рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Позиционное нападение5:0	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 18.03-23.03	6б 6в 6д
53	Ведение и передачи, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение через заслон.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 1.04-6.04	6б 6в 6д
54	Ведение и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 1.04-6.04	6б 6в 6д

		тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(2х1)						
55	Ведение и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом(2х1)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток;	6б 6в 6д 8.04-13.04	6б 6в 6д
Кроссовая подготовка-4 часа.								
56	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	Уметь в равномерно м темпе бегать до10минут	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Знать правила Т.Б. на кроссовой подготовке; Знать правила подвижных игр; Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетически упражнениями;	1.Фишки; 2.Секундомер; 3.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 8.04-13.04	6б 6в 6д
57	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	Уметь в равномерно м темпе бегать до10минут			1.Фишки; 2.Секундомер; 3.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 15.04-20.04	6б 6в 6д
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 12 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	Уметь в равномерно м темпе бегать до12минут			1.Фишки; 2.Секундомер; 3.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 15.04-20.04	6б 6в 6д
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег в течении 15 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры	Уметь в равномерно м темпе бегать до15минут			1.Фишки; 2.Секундомер; 3.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 22.04-27.04	6б 6в 6д

Лёгкая атлетика-5 часов.

60	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания»	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила проведения эстафеты; Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; -признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств	1.Гимнастические маты; 2.Стойки для прыжков в высоту; 3. Планка для прыжков; 4.Гимнастические скамейки;	6б 6в 6д 22.04-27.04	6б 6в 6д
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом	Уметь выполнять прыжок в			1.Гимнастические маты; 2.Стойки для	6б 6в 6д	6б 6в 6д

		«перешагивание». Переход через планку. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	высоту способом «перешагивания»			прыжков в высоту; 3. Планка для прыжков; 4. Гимнастические скамейки	29.04-4.05	
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Спринтерский бег	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Высокий старт (15-30м). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания»,				6б 6в 6д 29.04-4.05	6б 6в 6д
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров			1. Беговая дорожка; 2. Секундомер; 3. Свисток;	6б 6в 6д 6.05-11.05	6б 6в 6д
64	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 60 м на результат. Линейные эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров			1. Беговая дорожка; 2. Секундомер; 3. Свисток;	6б 6в 6д 6.05-11.05	6б 6в 6д
Резерв 4 часа								
65	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (15-30м). Бег 300м. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 300 метров	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Знать Т.Б. на уроках лёгкой атлетике; Знать правила проведения эстафеты; понятия: короткая дистанция, бег на	1. Беговая дорожка; 2. Секундомер; 3. Свисток;	6б 6в 6д 13.05-18.05	6б 6в 6д
66	Бег на средние	Высокий старт. Бег по	Уметь				6б	6б

	дистанции	дистанции 500м. Беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	пробегать с максимальной скоростью 500м	доброжелательность и, взаимопомощи и соперничества;	скорость, бег на выносливость. Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств		6в 6д 13.05-18.05	6в 6д
67	Бег на средние дистанции	Высокий старт. Бег по дистанции 500м. Беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 500м			1.Беговая дорожка; 2. Секундомер; 3.Свисток;	6б 6в 6д 20.05-25.05	6б 6в 6д
68	Бег на средние дистанции	Высокий старт. Бег по дистанции 1500м. Беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1500м			1.Беговая дорожка; 2. Секундомер; 3.Свисток;	6б 6в 6д 20.05-25.05	6б 6в 6д

Календарно-тематическое планирование по плаванию бкласс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся		Вид контроля	Дата проведения	
			предметные	метапредметные		план	факт
Раздел программы: Начальное обучение.							
1	. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца	Уметь лежать на груди и на спине с нудлсами. Уметь правильно подбирать плавательную форму (шапочку, плавательный костюм, очки). Знать правила поведения в бассейне.	Регулятивные УУД Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью. Познавательные Понимать значение физической культуры в жизни человека. Коммуникативные Высказывать и обосновывать свою точку зрения. Понимать ценность человеческой жизни.	Опрос по правилам поведения в бассейне	6б 6в 6д	6б 6в 6д

2	Начальное обучение	<p>Задержка дыхания. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания</p>		<p>Регулятивные УУД</p> <p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>Познавательные</p> <p>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Общаться со сверстниками и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	Техника скольжения на груди и на спине	<p>6б 6в 6д</p>	<p>6б 6в 6д</p>
Раздел программы : Обучение плаванию кролем на спине.							
3	Техника работы кролем на спине кро	<p>Плавание на спине ногами кролем с различными положениями рук. «Поплавок»</p>		<p>Регулятивные УУД</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p> <p>Познавательные</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им</p>	Техника плавания на спине ногами кролем с различными положениями рук. Техника выполнения «Поплавка»	<p>6б 6в 6д</p>	<p>6б 6в 6д</p>

				<p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя сдержанность и рассудительность.</p>			
4	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание на спине ногами кролем с поочередной работой правой или левой рукой, исходное положение — руки внизу и в «стрелочке»	<p>Уметь скользить на груди.</p> <p>Знать о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания.</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Различать способ и результат собственных действий.</p> <p>Познавательные</p> <p>Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.</p>	Техника плавания на спине ногами кролем с поочередной работой правой или левой рукой	6б 6в 6д	6б 6в 6д
5	Техника работы ног	Плавание ногами кролем на спине с	Уметь делать выдох	Регулятивные УУД		6б 6в	6б 6в

	кролем на спине с работой одной рукой	попеременной работой правой и левой рукой. Упражнения на дыхание	в воду. Уметь плавать ногами кролем на груди с нудлсом в сочетании с дыханием. Знать о не тонущем свойстве нудлса.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Познавательные Уметь выполнять выдох в воду носом без попадания воды в нос. Коммуникативные Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.		бд	бд
6	Техника работы ног кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов	Плавание ногами кролем на груди со сменой положения рук на 6 счетов. Опрос по теме «стили плавания»	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской в сочетании с дыханием	Регулятивные УУД Оценивать правильность выполнения движений. Познавательные Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.		6б 6в 6д	6б 6в 6д

				<p>Коммуникативные</p> <p>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.</p>			
7	Техника плавания «мельницы на спине»	«Мельница на спине»	<p>Уметь плавать ногами кролем на спине руки «стрелочка» и руки внизу.</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.</p>		6б 6в 6д	6б 6в 6д
8	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	Плавание на спине в полной координации	<p>Уметь скользить на спине</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной</p>	Техника плавания в полной координации на спине	6б 6в 6д	6б 6в 6д

				<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений.</p>			
9	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	Плавание на спине в полной координации	Уметь плавать ногами кролем на груди на задержке дыхания и ногами кролем на спине.	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.</p>	Техника плавания в полной координации на спине 25 метров	6б 6в 6д	6б 6в 6д

10	Техника старта на спине	Техника старта на спине	<p>Уметь плавать ногами кролем на спине руки «стрелочка» и руки внизу.</p> <p>Знать основы техники плавания на спине.</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p>	Техника выполнения старта на спине	6б 6в 6д	6б 6в 6д
11	Техника поворота на спине «Маятником»	Поворот на спине маятником	<p>Уметь плавать ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентация на оценку результата собственной деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым</p>		6б 6в 6д	6б 6в 6д

				корректировать свою точку зрения.			
12	Техника поворота на спине «Маятником»	Поворот на спине маятником	Уметь плавать ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.</p>	Техника выполнения поворота на спине	6б 6в 6д	6б 6в 6д
13	Техника выполнения стартов и поворотов на спине	Техника выполнения стартов и поворотов на спине	Уметь плавать ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных</p>	Техника выполнения поворота на спине	6б 6в 6д	6б 6в 6д

				упражнений. Коммуникативные Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.			
Раздел программы: Обучение плаванию кролем на груди							
14	Техника скольжения на груди «стрелочка». Техника работы ног кролем на груди с выдохами в воду с доской	Скольжение на груди «стрелочка». Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду с доской	Уметь плавать на спине в полной координации	Регулятивные УУД Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. Коммуникативные Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,		6б 6в 6д	6б 6в 6д

				добывать не- достающую информацию с помощью вопросов.			
15	Техника работы ноги кроль на груди без доски с положением рук сзади и впереди	Плавание ногами кролем на груди без доски с положением рук сзади и впереди	Уметь плавать на спине в полной координации	Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Техника плавания ногами кролем на груди без доски с положением рук сзади и впереди	6б 6в 6д	6б 6в 6д
16	Техника работы ног кролем на груди с доской, попеременно	Имитационные упражнения на суше — работа одной рукой кролем на груди. Плавание ногами кролем на	Уметь делать старт на спине и плавать на спине кролем	Регулятивные УУД Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжка.	Техника плавания ногами кролем на груди с доской с попеременной работой правой и	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	работая правой или левой рукой	груди с доской с попеременной работой правой и левой рукой		<p>Познавательные</p> <p>Уметь выбрать нужный для себя хват руками.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	левой рукой		
17	Техника работы ног кролем на груди с доской с работой правой и левой рукой	Имитационные упражнения на суше — работа одной рукой кролем на груди. Плавание ногами кролем на груди с доской с поочередной работой правой и левой рукой	Уметь делать старт на спине	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Находить ошибки, уметь их</p>		6б 6в 6д	6б 6в 6д

				исправлять.			
--	--	--	--	-------------	--	--	--

18	Техника работы ног кролем на груди без доски работой правой и левой рукой	Плавание ногами кролем без доски с поочередной работой одной рукой	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.</p>		6б 6в 6д	6б 6в 6д
19	Техника работы ног кролем на груди без доски работой правой и левой рукой	Плавание ногами кролем без доски с поочередной работой одной рукой	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные</p>	25 метров ногами кролем на груди без доски с поочередной работой одной рукой	6б 6в 6д	6б 6в 6д

				<p>действия.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Находить ошибки, уметь их исправлять</p>			
20	<p>Техника работы ног кролем на груди «сцеплении»</p>	<p>Плавание ногами кролем на груди на «связывании» гребков</p>	<p>Уметь плавать ногами кролем на груди без доски</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.</p> <p>Познавательные</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Находить ошибки, уметь их исправлять.</p>		<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>	<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>
21	<p>Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</p>	<p>Плавание кролем на груди в полной координации</p>	<p>Уметь плавать ногами кролем на боку</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной</p>		<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>	<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>

				<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Находить ошибки, уметь их исправлять.</p>			
22	<p>Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</p>	<p>Плавание кролем на груди в полной координации</p>	<p>Уметь плавать ногами кролем на боку</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.</p> <p>Познавательные</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p>		<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>	<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>
23	<p>Техника работы ног кролем на груди с работой рук</p>	<p>Плавание ногами кролем с работой руками брассом</p>	<p>Уметь поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.</p>	<p>Техника плавание ногами кролем с работой руками брассом</p>	<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>	<p>6б</p> <p>6в</p> <p>6д</p>

	брассом			<p>Познавательные</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p>			
24	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	Выполнение спадов и прыжков в воду с бортика	Уметь плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой с доской	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог.</p>	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	6б 6в 6д	6б 6в 6д
25	Техника старта с	Выполнение прыжков и стартов в	Уметь плавать ногами кролем на груди с	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Проводить самоанализ</p>	Техника старта в воду	6б 6в 6д	6б 6в 6д

	бортика	воду	попеременной работой одной рукой без доски	выполненных упражнений. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные			
26	Техника старта с тумбочки	с Старт с тумбочки. Плавание в полной координации кролем на груди	Уметь плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски	Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Техника старта в воду	6б 6в 6д	6б 6в 6д
27	Техника старта с тумбочки	с Старт с тумбочки. Плавание в полной координации кролем на груди	Уметь плавать ногами кролем на груди с поочередной работой рук	Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.		6б 6в 6д	6б 6в 6д

				<p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>			
Раздел программы: Обучение плаванию дельфином							
28	Техника работы ног в дельфине	Плавание ногами дельфином с положением рук внизу и вверху	Уметь плавать кролем в полной координации	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.</p> <p>Познавательные</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.</p>	Техника плавания ногами дельфином	6б 6в 6д	6б 6в 6д
29	Техника работы ног в	Плавание ногами дельфином с	Уметь плавать кролем в полной	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Планировать собственную</p>		6б 6в 6д	6б 6в 6д

	дельфине	положением рук внизу и вверху с доской и без доски	координации	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>			
30	Техника работы ног в дельфине на спине	Плавание ногами дельфином на спине с положением рук внизу и вверху	Уметь плавать кролем в полной координации	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Объективно оценивать свои умения.</p> <p>Познавательные</p> <p>Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно- оздоровительной деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.</p>	Техника плавания ногами дельфином на спине	6б 6в 6д	6б 6в 6д

31	Техника работы ног в дельфине в сочетании с дыханием	Плавание ногами дельфином с положением рук внизу и вверху с выдохами в воду	Уметь делать спады в воду с бортика	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки.</p> <p>Познавательные</p> <p>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.</p>	Техника плавания ногами дельфином с выдохами в воду	6б 6в 6д	6б 6в 6д
32	Техника работы рук, ног и дыхания в дельфине	Плавание упражнения дельфином с различными исходными положениями рук	Уметь делать спады в воду с тумбочки	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки.</p> <p>Познавательные</p> <p>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Организовывать деятельность с учётом</p>	Техника плавания упражнений дельфином	6б 6в 6д	6б 6в 6д

				требований её безопасности.			
33	Техника работы рук , ног и дыхания в дельфине	Плавание упражнения дельфином с различными исходными положениями рук	Уметь делать старт с тумбочки.	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки.</p> <p>Познавательные</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Поочередно выполнять прыжки, уступая место следующему.</p>	Техника старта с тумбочки	6б 6в 6д	6б 6в 6д

34	Техника работы ног на груди дельфином с техникой работы руками брассом	Плавание ногами дельфином с работой руками брассом	Уметь плавать ногами дельфином	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	Техника плавания ногами дельфином с работой руками брассом	6б 6в 6д	6б 6в 6д
----	--	--	---------------------------------------	--	--	----------------	----------------

				Коммуникативные Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.			
--	--	--	--	--	--	--	--

4. Контрольно-оценочный фонд

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <
	Бег 60м (сек.)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >
	Метание мяча (м)	20	27	34	14	17	21
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
Выносливость	6-минутный бег (м)	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >
	Бег 1500м	Без	учёта	времен и	Без	учёта	времени
Силовые	Подтягивания : мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка «5» ставится если:

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 сущность движения, его назначение, уверенно выполнять учебный норматив;

Оценка «4»; при выполнении ученик действует так же, как и при выполнении на «5», но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3»; двигательное действие выполнено правильно но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

Оценка «2»; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

5. Учебно-методический комплекс:

5.1. Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическое воспитание 5-6-7	5	М.Я.Виленский,	Просвещение	2014

5.2 Материально-техническое оснащение.

Учебно-практическое оборудование	
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Конь гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1-2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка детская
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли

14	Обруч взрослый
15	Рулетка измерительная
16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17	Щит баскетбольный тренировочный
18	Сетка волейбольная
19	Аптечка
20	банкетки
21	душевые кабины
22	плавательные доски.
23	тумбочки
24	шест
25	спасательный круг
26	инструкция по технике безопасности