

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

Рассмотрена
на МО учителей
физической культуры
Протокол № 6 от 07.06.2018
Председатель МО Грекова О.П.

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
протокол № 14 от 08.06.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 А.6Г КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
УДАЛЬЦОВЫМ П.А.,МАРКИНОЙ И.В.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2018 ГОД

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
№126

КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

| Рассмотрена | Принята | Утверждаю |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| на МО учителей | | |
| физической культуры | педагогическим советом | Директор _____ Розов П.С. |
| Протокол № 6 от 07.06.2018 | ГБОУ Лицей №126 | |
| Председатель МО Грекова О.П. | протокол № 14 от 08.06.2018 | Приказ №185 от 14.06.2018 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 А,БГ КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
УДАЛЬЦОВЫМ П.А.,НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2018 ГОД

I. 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 6а, 6б класса 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 (с изменениями и дополнениями приказом министерства образования и науки №629 от 05.07.2017 и письмом министерства образования и науки от 08.06.2015);
- 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 2018-2019 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 обязательной части.

1.3. Цели и задачи учебного предмета:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни .

Задачи :

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.4. Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 6-го класса, обучающихся по основной общеобразовательной программе ООО.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 6а, 6б классов (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 68 часов - занятия в спортивном зале. 34 часа - занятия по плаванию.

1.6. О внесенных изменениях в примерную 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 27.11.1995 г. №1355/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется на кроссовую подготовку.

1.7. Ожидаемые результаты:

знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
 - использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

2.Содержания тем учебного курса

2.1.Основы знаний о физической культуре.

Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

2.2.Легкая атлетика –14часов.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» . Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

2.3.Баскетбол -14 часов

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

2.4. Волейбол – 14 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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

2.5. Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов.

Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий и самостраховка. Техника безопасности во время занятий. 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; поднятие 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.

2.6. Кроссовая подготовка - 8 часов.

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.

2.7. Резерв 4 часа.

2.8. Плавание – 34 часа.

Техника плавания способами кроль на груди и спине, ногами дельфин.

Прыжкам и спадом в воду.

Старты с тумбочки, на спине. Повороты.

Проплавание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

| № п\п | Вид программного материала | Количество часов |
|----------|---|-------------------|
| 1. | Занятия в спортивном зале и на стадионе | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.3 | Спортивная игра – баскетбол | 14 |
| 1.4 | Спортивная игра-волейбол | 14 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 1.7 | Резерв | 4 |
| 2. | Занятия в бассейне | 32 |
| 2.1 | Резерв | 2 |
| 2.2 | Плавание | 34 |
| | Итого | 102 |

3. Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Содержание | Планируемые результаты | | | Материально-техническая база, ЭОРы | Дата проведения | |
|-------------------------------|----------------------------------|---|---|---|--|---|-----------------|----------|
| | | | предметные | личностные | метапредметные | | По плану | По факту |
| Лёгкая атлетика-8часов | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, ОРУ. Инструктаж по Т.Б. | Уметь : бегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять | 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: | 1.Фишки 2.Флажки 3.Беговая дорожка 4.Инструкции по Т.Б. 5.Секундомер 6.Свисток | ба бг | ба бг |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50м,специальные беговые упражнения,ОРУ развитие скоростных качеств. | Уметь : бегать с максимальной скоростью 60 м | и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять | -признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия :короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать: | 1.Фишки 2.Учебник по ФК 3.Секундомер 4.Свисток 5..Беговая дорожка | ба бг | ба бг |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт до 15-30м, финиширование , специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты. Старты из | Уметь : бегать с максимальной скоростью 60 м | и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять | -признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия :короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать: | 1.Фишки 2.Эстафетная палочка | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--------------|--------------|
| | | различных положений. | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. –находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать их способы исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного | 3.Секундомер 4.Беговая дорожка | | |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ | Уметь : бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | | ать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, | 1.Беговая дорожка 2.Секундомер | ба бг | ба бг |
| 5 | Прыжок в длину способом “согнув ноги”.Метание малого мяча | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного | 1.Прыжковая яма 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. 5. Набивные | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|---|----------|----------|
| | | качеств. | | | труда, находить возможности и способы их улучшения; | мячи 1кг. | | |
| 6 | Прыжок в длину способом “согнув ноги”.Метание малого мяча | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность | | | 1.Прыжковая яма 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. 5.Обручи | ба бг | ба бг |
| 7 | Прыжок в длину способом “согнув ноги”.Метание малого мяча | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность | | | 1.Прыжковая яма 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. 5.Обручи | ба бг | ба бг |
| 8 | Бег на средние дистанции | Бег 1000 м (мин). На результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат. | | | 1.Прыжковая яма 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. | ба бг | ба бг |
| Кроссовая подготовка-4 часов | | | | | | | | |
| 9 | Бег по пересечённой местности, преодоление | Равномерный бег (10 мин).Преодоление препятствий. Спортивные игры | Уметь: преодолевать препятствия,бегать | активно включаться в общение | Знать: правила безопасного | 1.Фишки 2.Барьеры | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--------------------------|--------------|--------------|
| | препятствий | Развитие выносливости | равномерном темпе (до 10 мин) | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и | поведения при подвижных играх; | | | |
| 10 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь: преодолевать препятствия, бегать равномерном темпе (до 10 мин) | 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 | -знать название игр; -название оборудования, спортивного инвентаря. Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах | 1.Фишки 2.Барьеры | ба бг | ба бг |
| 11 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь: преодолевать препятствия, бегать равномерном темпе (до 12 мин) | | | 1.Фишки 2.Барьеры | ба бг | ба бг |
| 12 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь: преодолевать препятствия, бегать равномерном темпе (до 15 мин) | | | 1.Фишки 2.Барьеры | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> | <p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

Гимнастика 14 часов

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|---------------------|---------------------|
| 13 | <p>Висы и строевые упражнения. Т.Б.</p> | <p>Подъем переворотом в упор(мальчики).Вис лежа.Вис присев(девочки)ОРУ на месте без предметов.Строевые упражнения.Развитие силовых способностей.</p> | <p>Уметь: выполнять строевые упражнения,висы.</p> | <p>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие</p> | <p>Знать:</p> <p>правила безопасного поведения при подвижных играх;</p> <p>-знать название игр;</p> <p>-название оборудования, спортивного инвентаря</p> <p>.оценивать красоту</p> | <p>1.Навесные перекладины.</p> <p>2.Пристенная перекладина</p> | <p>ба</p> <p>бг</p> | <p>ба</p> <p>бг</p> |
|----|---|--|---|--|--|--|---------------------|---------------------|

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|-----------|--|---|--------------|--------------|
| | | | | интересы. | телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - высказывать и обосновывать свою точку | | | |
| 14 | Висы и строевые упражнения | Подъем переворотом в упор(мальчики).Вис лежа.Вис присев(девочки)ОРУ на месте без предметов.Строевые упражнения.Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы. | | | 1.Навесные перекладины. 2.Пристенная перекладина | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|--|---|--|----------|----------|
| | | | | | <p>зрения;</p> <p>- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>задавать вопросы.</p> | | | |
| 15 | Висы и строевые упражнения | Подъем переворотом в упор(мальчики).Вис лежа.Вис присев(девочки)ОРУ на месте без предметов.Строевые упражнения.Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, виси. | <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказывать бескорыстную помощь своим</p> | | <p>1.Навесные перекладины.</p> <p>2.Пристенная перекладина</p> | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|--------------|--------------|
| | | | | сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 16 | Висы и строевые упражнения | Подъем переворотом в упор(мальчики).Вис лежа.Вис присев(девочки)ОРУ на месте без предметов.Строевые упражнения.Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения,висы. | | | 1.Навесные перекладины. 2.Пристенная перекладина | ба бг | ба бг |
| 17 | Висы и строевые упражнения | Подъем переворотом в упор(мальчики).Вис лежа.Вис присев(девочки)ОРУ на месте без предметов.Строевые упражнения.Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения,висы. | | | 1.Навесные перекладины. 2.Пристенная перекладина | ба бг | ба бг |
| 18 | Опорный прыжок,упражнения в равновесии. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину,высота 100-110 см)Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок,упражнения в равновесии | | | 1.Навесные перекладины. 2.Пристенная перекладина | ба бг | ба бг |
| 19 | Опорный прыжок,упражнения в равновесии | Прыжок ноги врозь (козел в ширину,высота 100-110 см)Упражнения на | Уметь: выполнять опорный прыжок,упраж | | | 1.Навесные перекладины. 2.Пристенная | ба бг | ба |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--------------------------|----------|----------|
| | | гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | нения в равновесии | | | перекладина | | бг |
| 20 | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. | | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спортивного инвентаря .оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, | 1.Гимнастические маты. | ба бг | ба бг |
| 21 | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. | | | 1.Гимнастические маты. | ба бг | ба бг |
| 22 | Акробатика. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных качеств | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | 1.Гимнастические маты. | ба бг | ба бг |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату в три приёма. Развитие координации | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | 1.Гимнастические маты. | ба бг | ба бг |
| | | | | | | 2.Гимнастический мостик. | | |
| | | | | | | 3.гимнастический козёл. | | |
| | | | | | | 1.Гимнастические маты. | | |
| | | | | | | 2.Гимнастический мостик. | | |
| | | | | | | 3.гимнастический козёл. | | |
| | | | | | | 1.Гимнастические маты. | | |
| | | | | | | 2.Гимнастический мостик. | | |
| | | | | | | 3.гимнастический козёл. | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------|---|--|--|---|------------|--|--|
| | нных способносте й | приёма. Развитие координационных качеств. | | | сдержанность, рассудительнос ть; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности. - высказывать и обосновывать свою точку зрения; - слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения; - договариваться и | кий козёл. | | |
|--|--------------------------|---|--|--|---|------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|----------|----------|
| | | | | | приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы. | | | |
| 24 | 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.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл. | ба бг | ба бг |
| 25 | 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.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл. | ба бг | ба бг |
| 26 | 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 | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | 1.Гимнастические маты. 2.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл. | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|---|--|--|----------|----------|
| | нных способностей | приёма. Развитие координационных качеств. | | | | кий козёл. | | |
| Волейбол 14 часов | | | | | | | | |
| 27 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху.Т.Б. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола .Инструктаж по Т.Б. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах | Знать: правила безопасного поведения при спортивных и подвижных играх; | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка. | ба бг | ба бг |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху.Т.Б. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | -знать название игр; -название оборудования, спорт Понимать: | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка. | ба бг | ба бг |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху.Т.Б. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд в парах. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | - влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы. | – проявлять дисциплинированность | -влияние спортивных игр на воспитание | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|----------|----------|
| | Нижняя прямая подача. | подача. Игра по упрощённым правилам | | анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | волевых качеств личности | | | |
| 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 упрощённым правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 1. Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 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 упрощённым правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн | 1. Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |

| | | | | | ой деятельности. | | | |
|----|---|---|--|--|---------------------|--|----------|----------|
| 33 | 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 упрощённым правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | | | 1. Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 34 | 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 мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 35 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | 1. Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 36 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять | | | 1. Волейбольные мячи. 2. Волейбольная | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|----------|----------|
| | Передача сверху в парах. | снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | правильно технические действия | | | сетка | | |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача сверху в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 38 | 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 мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| 39 | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая | Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | | | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|--------------|--------------|
| | подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | | | | | | |
| 40 | Нижняя прямая подача . Игра в мини-волейбол | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | 1.Волейбольные мячи. 2. Волейбольная сетка | ба бг | ба бг |
| Баскетбол 14 часов | | | | | | | | |
| 41 | Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча . Сочетание приемов. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Знать: правила безопасного поведения при спортивных и подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спорт | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки. | ба бг | ба бг |
| 42 | Ведение мяча. Передачи мяча . Сочетание приемов. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | – проявлять положительные | Понимать: - влияние спортивных игр на развитие скоростно- | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--------------|--------------|
| | Остановка. | двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | | качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; | 3. Фишки | | |
| 43 | Ведение мяча. Передачи мяча . Сочетание приемов. Остановка. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 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. | -влияние спортивных игр на воспитание волевых качеств личности Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 44 | Ведение мяча. Передачи мяча . Сочетание приемов. Остановка | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини- | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--------------|--------------|
| | | баскетбол. | | | улучшения; | | | |
| 45 | 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 | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 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 | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 47 | Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча. Правила игры | 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 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--------------|--------------|
| | баскетбол. | месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. | | | | | | |
| 48 | 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 тройках в движении. Позиционное нападение5:0 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 49 | 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 тройках в движении. Позиционное нападение5:0 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 50 | 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 тройках в движении. Позиционное нападение5:0 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 51 | Перехват мяча. Бросок | Ведение мяча правой(левой)рукой. | Уметь играть в баскетбол по | | | 1.Баскетбольн | ба | ба |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|----------|----------|
| | мяча одной рукой от плеча. Передача мяча . Нападение быстрым прорывом. | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передачи мяча от груди в тройках в движении. Позиционное нападение5:0 | упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | ые мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | бг | бг |
| 52 | 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 щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 53 | Ведение и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча. М 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 тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(2x1) | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | 1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | ба бг | ба бг |
| 54 | Ведение и перехват | Ведение мяча с пассивным | Уметь играть в баскетбол по | | | 1.Баскетбольн | ба | ба |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|----------|
| | мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом | сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом(2x1) | упрощенным правилам и выполнять технические приемы | | | ые мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки | 6г | 6г |
| Лёгкая атлетика 6 часов | | | | | | | | |
| 55 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1)с 8-10м.Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 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. | 1.Стоки для прыжков. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические скамейки. 4. Планка для прыжков. | 6а 6г | 6а 6г |
| 56 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и | | 1.Стоки для прыжков. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические скамейки. 4. Планка для прыжков. | 6а 6г | 6а 6г |
| 57 | Прыжок в длину | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание | Прыжок в длину | | | 1.Стоки для | 6а | 6а |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|----------|----------|
| | способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | малого мяча на дальность. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | прыжков. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические скамейки. 4. Планка для прыжков. | бг | бг |
| 58 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции(40-50м). Специальные беговые упр-я. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализировать и объективно оценивать результаты | 1.Секундомер 2.Фишки | ба бг | ба бг |
| 59 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | | 1.Секундомер 2.Фишки | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|--|---------------------------|----------|----------|
| | | | | | собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | | | |
| 60 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Бег 60м на результат. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | | 1. Секундомер 2. Фишки | ба бг | ба бг |
| Кроссовая подготовка 4 часа | | | | | | | | |
| 61 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; - знать название игр; - название оборудования, спортивного инвентаря. Понимать: - влияние подвижных игр на развитие | | ба бг | ба бг |
| 62 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег в течении 10 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут | | | | ба бг | ба бг |
| 63 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег в течении 12 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры | Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут | – проявлять положительные качества | | | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|----------|----------|
| 64 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег в течении 15 минут. Бег в гору преодоление препятствий. Спортивные игры | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут | <p>личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> | <p>скоростно-силовых качеств;</p> <p>-влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;</p> <p>-влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> | | ба бг | ба бг |
|----|--|---|--|--|---|--|----------|----------|

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| 65-68 | Резерв – 4 часа .Кроссовая подготовка. | | | |
|-------|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование по плаванию 6А, 6Г класс

| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Требование к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля | Дата проведения | |
|-------|--|---|---|---|--|-----------------|----------|
| | | | предметные | Метапредметные и личностные | | план | факт |
| | Раздел программы: Начальное обучение. | | | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Подбор одежды. | 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. | 6а 6г | 6а 6г |
| 2 | Техника скольжения на груди и на спине | Задержка дыхания. Скольжение на груди и на спине. «Поплавок». | Знать правила поведения в бассейне. Знать о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания. Уметь лежать на груди и на спине и выполнять «Поплавок». | Регулятивные УУД Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Познавательные Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Коммуникативные Общаться со сверстниками и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Скольжение на груди и на спине: «5» - 7 метров «4» - 5 метров «3» - 3 метра «2» - менее 2 метров | 6а 6г | 6а 6г |

| Раздел программы: Кроль на спине. | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|----------|----------|
| 3 | Техника плавания ногами кролем на спине | Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук. | Уметь плавать ногами кролем на спине с различными положениями рук. Знать правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине. | Регулятивные УУД Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Познавательные Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять. | Плавание 25 м ногами кролем на спине руки «стрелочка» | ба бг | ба бг |
| 4 | Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой | Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. Упражнения на дыхание. | Уметь плавать на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. | Регулятивные УУД Различать способ и результат собственных действий. Познавательные Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|----------|----------|
| 5 | Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой | Плавание ногами кролем на спине с попеременной работой правой и левой рукой. Выдохи в воду. | Уметь плавать ногами кролем на спине с попеременной работой правой или левой рукой. Уметь делать выдох в воду носом. | Регулятивные УУД 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. | Техника плавания на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. | ба бг | ба бг |
| 6 | Техника плавания кролем на спине в полной координации | Имитационное упражнение на суше «Мельница» назад. Плавание на спине в полной координации. | Уметь сочетать движения ногами и руками кролем на спине. Уметь выполнять «Мельницу» руками назад, стоя на бортике бассейна. | Регулятивные УУД Способствовать развитию координационных способностей. Познавательные Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Коммуникативные Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений. | | ба бг | ба бг |
| 7 | Техника плавания кролем на спине в полной координации | Плавание на спине в полной координации. | Уметь рассчитать свои силы на дистанции. | Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. | 50 метров на спине в полной координации | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---------------------------|----------|----------|
| | | | | <p>Правильно произносить название стиля плавания "На спине".</p> <p>Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | | | |
| 8 | Техника старта кролем на спине (из воды) | Старт из воды. Выход под водой при старте кролем на спине. | <p>Уметь выполнять старт из воды.</p> <p>Знать технику безопасного выполнения старта из воды.</p> | <p>Регулятивные УУД Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжка.</p> <p>Познавательные Уметь выбрать нужный для себя хват руками.</p> <p>Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | Техника старта на спине | ба бг | ба бг |
| 9 | Техника поворота на спине | Подготовительные упражнения для выполнения поворота (касание, группировка, толчок с работой ногами под водой руки «стрелочкой») | <p>Уметь выполнять подготовительные упражнения.</p> <p>Знать технику группировки для выполнения поворота.</p> | <p>Регулятивные УУД Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p>Познавательные Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | Техника поворота на спине | ба бг | ба бг |
| Раздел программы: Кроль на груди. | | | | | | | |
| 10 | Техника скольжения на | Скольжение на груди «стрелочка» парами. | Уметь плавать ногами кролем на | Регулятивные УУД Планировать собственную | | ба | ба |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|----------|----------|
| | груди с работой ног кролем. Ноги кроль с доской. | Скольжение на груди с работой ног кролем. Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду. | груди с доской с выдохами в воду. Уметь принимать правильное положение тела при скольжении на груди. Знать и уметь соблюдать интервал между пловцами во время плавания. | деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Контролировать действия партнёра во время во время выполнения групповых упражнений. | | 6г | 6г |
| 11 | Техника работы ногами кролем на груди без доски | Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду. | Уметь плавать ногами кролем на груди без доски. Знать технику плавания стилем кроль на груди. | Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять | | 6а 6г | 6а 6г |
| 12 | Техника работы ногами кролем на боку | Плавание ногами кролем на боку. Опрос по теории: Техника плавания кролем. | Уметь плавать ногами кролем на боку | Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять. | Техника плавания ногами кролем на боку | 6а 6г | 6а 6г |
| 13 | Техника работы ногами кролем на груди с доской | Плавание ногами кролем «вент» (повороты с груди на спину). Имитационные | Уметь поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на | Регулятивные УУД Соблюдать дистанцию при выполнении имитационных упражнений на суше и в воде. | | 6а 6г | 6а 6г |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|----------|----------|
| | и без доски, попеременно работая правой или левой рукой. | упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди. Плавание с доской ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой. Выдохи в воду. | груди. Уметь выполнять имитационные упражнения на суше. Знать правильное положение тела пловца на груди. | Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов. | | | |
| 14 | Техника попеременной работы одной рукой кролем на груди без доски | Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Выдохи в воду. | Уметь плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Уметь поворачиваться вокруг собственной оси не поднимая голову. Уметь вовремя делать выдох в воду. Знать возможные ошибки в данном упражнении. | Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | 25 м ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой. | 6а 6г | 6а 6г |
| 15 | Техника поочередной работы одной рукой кролем на груди | Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Поочередная работа одной рукой ногами кролем на груди . Выдохи в воду. | Уметь плавать ногами кролем на груди с поочередной работой рук. Уметь восстанавливать дыхание. | Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять. | | 6а 6г | 6а 6г |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|----------|----------|
| 16 | Техника плавания кролем на груди в полной координации | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания. | Уметь плавать кролем в полной координации. | Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | 6а 6г | 6а 6г |
| 17 | Техника плавания кролем на груди в полной координации | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания. | Уметь плавать кролем в полной координации. | Регулятивные УУД Объективно оценивать свои умения. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | 25 м кролем на груди в полной координации | 6а 6г | 6а 6г |
| 18 | Техника спадов и прыжков в воду с бортика и тумбочки | Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при прыжках с бортика и тумбочки. Прыжки и спад в воду с бортика и тумбочки. | Уметь выполнять спад и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Уметь выполнять имитационные прыжки на суше. Знать технику безопасности при прыжках в воду с бортика и тумбочки. | Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | 6а 6г | 6а 6г |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|----------|----------|
| 19 | Техника старта с тумбочки | Старт с тумбочки махом рук и из положения руки «в стрелочке». | Уметь делать старт с тумбочки двумя способами. Знать технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки. | Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки. Познавательные Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные Поочередно выполнять прыжки, уступая место следующему | Техника старта с тумбочки и выхода под водой | ба бг | ба бг |
| 20 | Техника поворота кувырком в кроле на груди | Подготовительные упражнения для выполнения поворота (плавание ногами кролем на груди руки вдоль тела с кувырками вперёд) | Уметь делать кувырок вперёд и ориентироваться в воде после кувырка. Знать технику группировки вперёд на суше. | Регулятивные УУД Соблюдать дистанцию при выполнении поворота кувырком. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | ба бг | ба бг |
| 21 | Техника поворота кувырком в кроле на груди | Поворот кувырком в кроле на груди (подплывание к стенке, группировка, толчок и работа ногами под водой, руки в положении "Стрелочка") | Уметь делать кувырок вперёд у стенки бассейна и отталкиваться после поворота с поворотом на грудь. Знать технику выполнения поворота и выхода после поворота кувырком. | Регулятивные УУД Соблюдать дистанцию при выполнении поворота кувырком. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Организовывать | Техника поворота кувырком в кроле на груди | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | деятельность с учётом требований её безопасности. | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

| Раздел программы: Дельфин (баттерфляй) | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|----------|----------|
| 22 | Техника работы ногами дельфином | Плавание ногами дельфином руки внизу ("солдатиком") и вверху ("стрелочкой") в сочетании с дыханием без доски. Плавание ногами дельфином с доской. Теория: Техника плавания дельфином. | Уметь плавать ногами дельфином с выдохами в воду без доски и с доской. Знать технику дыхания в дельфине. | Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Осваивать универсальные умения при выполнении технических сложных элементов. | 25 метров ногами дельфином на груди с выдохами воду. | ба бг | ба бг |
| 23 | Техника работы ногами дельфином с работой одной рукой | Плавание ногами дельфином на груди с работой одной рукой под счёт. | Уметь совместить работу руками с работой ног (удар ногами в "стрелочке", удар в "солдатике"). Знать возможные ошибки при плавании ногами дельфином с работой одной рукой. | Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|----------|----------|
| 24 | Техника работы ногами дельфином на груди и на спине | Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с нырянием на дно бассейна. Инструктаж по технике безопасности при нырянии. | Уметь плавать ногами дельфином на спине и на груди. Уметь задерживать дыхание. Знать технику безопасности при нырянии. | Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов. | Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой. | 6а 6г | 6а 6г |
| 25 | Техника работы ногами дельфином с работой одной рукой | Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой. | Уметь совместить работу руками с работой ног и дыханием (удар ногами в "стрелочке", удар ногами в "солдатике", выдох). Знать возможные ошибки в технике плавания дельфином. | Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять. | 25 метров ногами дельфином с попеременной работой одной рукой. | 6а 6г | 6а 6г |
| 26 | Техника сочетания рук, ног и дыхания в дельфине | Плавание упражнений дельфином. Плавание дельфином в полной координации движений рук, ног и дыхания. | Уметь совместить работу руками с работой ног и дыханием (удар ногами в "стрелочке", удар в "солдатике", выдох). Знать возможные ошибки в технике плавания дельфином. | Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Уметь технически правильно выполнять сложнокоординационное упражнение. Коммуникативные | | 6а 6г | 6а 6г |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--|--|----------|----------|
| | | | | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | | |
| 27 | Техника сочетания рук, ног и дыхания в дельфине | Плавание дельфином в полной координации. | Уметь плавать дельфином в полной координации. Знать возможные ошибки в технике плавания дельфином. | Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Уметь технически правильно выполнять сложнокоординационное упражнение. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Техника плавания дельфином в полной координации. | ба бг | ба бг |
| Раздел программы: Брасс | | | | | | | |
| 28 | Техника плавания ногами брассом | Имитационное упражнение, лёжа на полу- работа ногами брассом. Тоже в воде, держась руками за бортик бассейна. Плавание ногами брассом с доской. | Уметь выполнять имитационное упражнение на суше, в воде и плавать ногами брассом с доской. Знать технику плавания ногами брассом на груди. | Регулятивные УУД Соблюдать дистанцию при выполнении имитационных упражнений на суше и в воде. Познавательные Уметь перенести своё умение работать ногами брассом у неподвижной опоры , в плавание с опорой. Коммуникативные Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | ба бг | ба бг |
| 29 | Техника плавания ногами брассом | Плавание ногами брассом с доской и без доски, опустив руки вдоль тела "солдатиком". | Уметь плавать ногами брассом с доской и без доски, опустив руки вдоль тела "солдатиком". Знать технику | Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Технически правильно | | ба бг | ба бг |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|------------------|------------------|
| | | | <p>плавания ногами брассом на груди.</p> | <p>выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.</p> | | | |
| 30 | <p>Техника плавания ногами брассом</p> | <p>Плавание ногами брассом на груди и на спине руки вдоль тела.</p> | <p>Уметь разворачивать стопы наружу и касаться стопами рук во время толчка ногами брассом. Знать возможные ошибки при выполнении данного упражнения.</p> | <p>Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Уметь технически правильно выполнять сложнокоординационное упражнение. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.</p> | <p>25 метров ногами брассом на груди.</p> | <p>6а 6г</p> | <p>6а 6г</p> |
| 31 | <p>Техника плавания руками брассом</p> | <p>Имитационное упражнение: стоя на дне бассейна работа руками брассом. Тоже в положении лёжа. Плавание руками брассом ногами кролем на груди.</p> | <p>Уметь работать руками брассом стоя на дне бассейна и лёжа в воде. Знать технику работы руками брассом.</p> | <p>Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.</p> | | <p>6а 6г</p> | <p>6а 6г</p> |
| 32 | <p>Техника согласования движений рук и дыхания в брассе</p> | <p>Плавание брассом на груди, поочерёдно делая гребок руками, затем толчок ногами.</p> | <p>Уметь соблюдать паузу между гребком рук и толчком ногами в брассе. Знать технику плавания брассом на груди.</p> | <p>Регулятивные УУД Уметь соединить своё умение работать руками и ногами брассом в одно действие. Познавательные Знать в каком месте выполняется пауза-скольжение в брассе. Коммуникативные</p> | | <p>6а 6г</p> | <p>6а 6г</p> |

| | | | | | | | |
|----|----------------|--|--|--|--|----------|----------|
| | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | | |
| 33 | Резервный урок | | | | | ба бг | ба бг |
| 34 | Резервный урок | | | | | ба бг | ба бг |

4. Контрольно-оценочный фонд.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|-------------------------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Скоростные | Бег 30м (сек.) | 6,0 | 5,4 | 4,9 | 6,2 | 5,4 | 5,0 |
| | Бег 60м (сек.) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| Координационные | Челночный бег 3x10м (сек.) | 9,3 | 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,1 | 8,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 185 | 200 | 135 | 170 | 190 |
| | Метание мяча (м) | 21 | 29 | 36 | 15 | 18 | 23 |
| Скоростная выносливость | Бег 300м (сек.) | 1.20 | 1.10 | 1.05 | 1.23 | 1.12 | 1.07 |
| | Бег 500м (сек.) | 2.30 | 2.15 | 2.00 | 2.37 | 2.23 | 2.15 |
| Выносливость | 6-минутный бег (м) | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| | Бег 1500м | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| Силовые | Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа | 1 | 5 | 7 | 4 | 17 | 20 |

5. Учебно-методический комплекс .

5.1. Основная литература.

| № | Название учебника | класс | ФИО автора | Издательство | Год издания |
|---|---------------------|-------|------------|--------------|-------------|
| 1 | Физическая культура | 5-7 | Лях В.И. | Просвещение | 2014 |

5.2.Дополнительная литература

| № | Название учебника | класс | ФИО автора | Издательство | Год издания |
|---|--|-------|------------|--------------|-------------|
| 1 | Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей образовательных учреждений. | 5-7 | Лях В.И. | Просвещение | 2011 |

5.3 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 | Свисток |
| 27 | Инструкция по технике безопасности |

