

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»
Руководитель МО
_____/Плахотнюк Е.И.
Протокол № ____
от ____/____ 2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50
_____/Савченко Н.В.
_____/____ 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): среднее общее образование 6 класс

Количество часов: 105

Уровень: базовый

Учитель: Плахотнюк Елена Ивановна

Программа разработана на основе программы Министерства образования РФ:

Основное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура»

Москва «Просвещение» 2011г

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № ____
от ____/____ 2018 г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2018 – 2019 учебный год

1. Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной

направленности;

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

2. Содержание программы. VI КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (105 часов)
Гимнастика с основами акробатики (15 часов).

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

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

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

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

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

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (27 часов).

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

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (10 часов). Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол (16 часов). Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (7 часов). Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание 8(часов). Кроль на груди, спине, брасс.

Настольный теннис (22 часа) Поддачи. подрезки, игра в защите и нападении.

Тестирование ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Тематическое планирование 6 класс

Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика (1четв)		9						
	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь пробегать с максимальной	Текущий	Комплекс 1		

			Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	скоростью 60 м с низкого старта				
			Бег на результат 30м, 60м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Учёт 30м, 60м	Комплекс 1		
	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		
			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .	Оценка техники прыжка в длину.	Комплекс 1		
			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Оценка метание мяча на дальность	Комплекс 1		
	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий	2	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
			Бег 1500м Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Учёт бега 1500 м	Комплекс 1		
Спортивные игры	Волейбол	7	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 2		

			правилам. Техника безопасности	выполнять правильно технические действия				
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 2		
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 2		
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники	Комплекс 2		

			с собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	приема мяча снизу двумя руками			
			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 2		
	Теннис	8						
			Техника безопасности поведения в спортивном зале. Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	Уметь играть в настольный теннис				
			Совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	Уметь играть в настольный теннис				
			Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в настольный теннис	Учёт техники			
			Совершенствование подачи и приема подачи.	Уметь играть в настольный теннис				
			Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	Уметь играть в настольный теннис				

		Теория: понятие стабильности и ее роль в игре. Подачи.	Уметь играть в настольный теннис	Учёт техники			
		Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Уметь играть в настольный теннис				
		Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	Уметь играть в настольный теннис				
Баскетбол (2 четв)	16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3		

			координационных способностей. Правила игры в баскетбол	технические действия				
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3		

		груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	выполнять правильно технические действия				
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя от груди на месте	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. 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 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. 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, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
		Стойка и передвижение игрока. Ведение	Уметь играть в	Оценка	Комплекс 3		

			мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	техники передачи мяча двумя от груди в движении			
			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Плавание		8	Т/Б на уроках плавания. Проверка плавательной подготовки .Плавание 3*15м кроль на груди, кроль на спине, брасс.100м свободно любым способом. Игры на воде.	Знать правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений	Текущий	Комплекс 3		
			Упражнения на суше .Плавание 5*15м (чередую) кроль на груди, на спине, брассом. 3*25м работа руками кроль на груди ,кроль на спине, брасс .Тоже работа ногами. Игра «С донесением вплавь»	Уметь осуществлять работу рук и ног кролем на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
			Упражнение на суше.3*35м кроль на груди, спине, брассом.(каждым стилем 25м). 2*100 избранным способом с умеренной скоростью. Игра «Доставь пострадавшего на берег»	Уметь осуществлять работу рук кролем на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
			Упражнения на суше. Старты. Плавание 4*25м всеми изученными способами.2*100 любым способом в умеренном темпе.4*25 движениями одних рук , затем ног.25м на скорость. Игры с мячом.	Уметь осуществлять работу рук и ног кролем на груди и спине.	Оценка техники плавания кролем	Комплекс 3		
			Упражнения на суше. Старты. Плавание 4*25м всеми изученными способами.2*100 любым способом в умеренном темпе.4*25	Уметь осуществлять работу рук в	Текущий	Комплекс 3		

			движениями одних рук , затем ног.25м на скорость. Игры с мячом.	плавании брассом.				
			Упражнения на суше. Старты. Плавание «2*50м кроль на груди, брасс. (по 50 каждым).2*100 избранным способом в умеренном темпе. Игры на воде с мячом.	Уметь осуществлять работу рук в плавании брассом	Оценка техники плавания брассом	Комплекс 3		
			Упражнения на суше. Плавание 25 на результат со старта. Прыжки с вышки Игры на воде.	Уметь работать в команде.	Текущий	Комплекс 3		
			Упражнения на суше. Прыжки с вышки Игры на воде.	Уметь работать в команде.	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастик а		15						
	Висы. Строевые упражнения	3	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 3		
			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 3		
			Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе	Комплекс 3		
	Акробатик а лазание по канату	3	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять лазание по канату в три приёма, акробат. элем. отдельно и в	Текущий	Комплекс 3		

				комбинации				
			Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять лазание по канату в три приема, акробат. элем. отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 3		
			Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять лазание по канату в три приема	Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м			
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	3	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий	Комплекс 3		
			Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий	Комплекс 3		
			Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 3		
	Опорный прыжок, строевые упражнения	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Опорный прыжок через козла «Ноги врозь». Приземление.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 3		
			Строевой шаг, размыкание и смыкание	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 3		

			на месте. ОРУ на месте без предметов. Опорный прыжок через козла «Ноги врозь». Наскок на мостик	опорный прыжок, строевые упражнения				
			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Опорный прыжок через козла «Ноги врозь».	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 3		
	Висы и упоры	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте ОРУ. Упражнения на брусьях параллельных и разновысотных.	Уметь выполнять упражнения на брусьях	Текущий	Комплекс 3		
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте ОРУ. Упражнения на брусьях параллельных и разновысотных.			Уметь выполнять упражнения на брусьях	Текущий	Комплекс 3			
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте ОРУ. Упражнения на брусьях параллельных и разновысотных.			Уметь выполнять упражнения на брусьях	Техника выполнения комбинации на брусьях	Комплекс 3			
Лыжная подготовка		10	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Выкатывание: м-2км,д-2км. Игры на лыжах	Знать и выполнять Т/Б на уроках Л/П.	Текущий	Комп.№4		
			Одноопорное скольжение без палок: м-5*100м,д-3*100м. Выкатывание: м-2км,д-2км.Игры на лыжах .Повороты «упором»	Уметь делать поворот «упором»	Текущий	Комп.№4		
			Одноопорное скольжение без палок: м-5*100м,д-3*100м. Выкатывание: м-2км,д-2км.Игры на лыжах .Повороты «упором»	Уметь делать поворот «упором»	Оценка техники скольжения на лыжах	Комп.№4		
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Подъём «полуёлочкой» Игры на лыжах.	Уметь проходить дист. Двухшажным ходом, выполнять торможения и спуски	Текущий	Комп.№4		
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Подъём «ёлочкой» Игры на лыжах.	Уметь проходить дист. Двухшажным ходом, выполнять	Текущий	Комп.№4		

				торможения и спуски				
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дист. Двухшажным ходом, выполнять торможения и спуски	Текущий	Комп.№4		
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь 7выполнять торможения и спуски	Учёт техники поворотов и торможения			
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков м-4*100м д-2*100м .Игры на лыжах.	Уметь проходить дист.двухшажным ходом.	Текущий	Комп.№4		
			Попеременный двухшажный ход.м-2км,д-2км. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков м-4*100м д-2*100м .Игры на лыжах.	Уметь проходить дист.двухшажным ходом.	Текущий	Комп.№4		
			Прохождение на лыжах 2км(д),3км(м). Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию на результат.	Техника выполнения лыжного хода	Комп.№4		
Теннис		5	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Уметь играть в настольный теннис				
			Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий</i>	Уметь играть в настольный теннис				

			<i>соперника.</i>					
			Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Уметь играть в настольный теннис				
			Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Уметь играть в настольный теннис				
			Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Уметь играть в настольный теннис				
Лёгкая атлетика		18						
	Прыжки в высоту	6	Т/безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта.	Знать и выполнять технику на уроках.	Текущий	Комплекс 5		
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивания с 1 шага разбега(техника)	Уметь выполнять пируэт	Текущий	Комплекс 5		
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5 шагов разбега	Учёт	Комплекс 5		
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в	Уметь выполнять прыжок с 5-7	Текущий	Комплекс 5		

			высоту способом перешагивания с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты.	шагов разбега				
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега	Текущий	Комплекс 5		
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплекс 5		
			Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплекс 5		
	Кроссовая подготовка	3	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Текущий	Комплекс 5		
Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Учёт	Комплекс 5			
Бег 2000 метров. Развитие выносливости			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 5			
	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Комплекс 5		
Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. Эстафеты. Старты из различных положений			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Комплекс 5			

			Бег 30, 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Учёт	Комплекс 5		
Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	6	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги. Отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 5			
		Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги. Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Комплекс 5			
		Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги. Метание мяча на результат	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Учёт	Комплекс 5			
		Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Комплекс 5			
		Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги на результат. Метание мяча на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Учёт	Комплекс 5			
		Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом согнув ноги на результат. Метание мяча на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Учёт	Комплекс 5			
	Теннис	9	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь играть в настольный теннис	Текущий	Комплекс 1		
		Совершенствование подачи и приема подачи.	Уметь играть в настольный	Текущий	Комплекс 1			

			теннис				
		Совершенствование подачи и приема подачи	Уметь играть в настольный теннис	Учёт	Комплекс 1		
		Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Уметь играть в настольный теннис	Текущий	Комплекс 1		
		Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Уметь играть в настольный теннис	Текущий	Комплекс 1		
		Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Уметь играть в настольный теннис	Учёт	Комплекс 1		
		Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Уметь играть в настольный теннис	Текущий	Комплекс 1		
		Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Уметь играть в настольный теннис	Текущий	Комплекс 1		
		Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Уметь играть в настольный теннис	Учёт	Комплекс 1		

Форма контроля

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
6В	8.09,15.09, 20.09, 21.09, 22.09, 29.09, 11.10, 12.10, 13.10, 20.10,25.10			