

Управление образования Администрации г. Пскова  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Развитие»

«Рассмотрено» на заседании МС от <u>30.08.2016</u> протокол №1	«Принято» Педагогическим советом От <u>30.08.2016</u> протокол №1	«Утверждено» Директор лицея Развитие Волкова И.Г. приказ от <u>01.09.2016</u> № <u>123-0</u>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета - Физическая культура

Класс (ы) - 6-е классы

Уровень образования - Основное общее образование

Учитель – Гарбузова Олеся Михайловна

Срок реализации программы, учебный год - 2016-2017 учебный год

Количество часов по программе 102 часа в год; в неделю 3 часа

Количество часов по учебному плану : 6г- 102 часа в год; в неделю 3 часа

6а-102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе примерной и авторской программы  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В. И. Дьяч, А. А. Звонкина - М.: Просвещение, 2010

Управление образования Администрации г. Пскова  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Развитие»

«Рассмотрено» на заседании МС от 30.08.2016 протокол №1	«Принято» Педагогическим советом От 30.08.2016 протокол №1	«Утверждено» Директор лицея Развитие Волкова Н.Г. приказ от 01.09.2016 № 123-0
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета - Физическая культура

Класс (ы) - 6-е классы

Уровень образования - Основное общее образование

Учитель – Бухаров Сергей Сергеевич

Срок реализации программы, учебный год - 2016-2017 учебный год

Количество часов по программе 102 часа в год; в неделю 3 часа

Количество часов по учебному плану : 6б- 102 часа в год; в неделю 3 часа

6в-102 часа в год; в неделю 3 часа

6д-102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе примерной и авторской программы  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В. И. Ляха, А. А. Зланевича. - М.: Просвещение. 2010.

## Аннотация

### к рабочей программе

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании 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 корригирующей 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

#### **Общая характеристика предмета:**

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмет**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

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

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

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

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создании основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при

легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## II. Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX

1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

## 1. Содержание учебного предмета и основы знаний о физической культуре

### 1.1. Естественные основы.

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций



организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### 1.2. Социально-психологические основы.

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### 1.3. Культурно-исторические основы.

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### 1.4. Приемы закаливания.

*5-6 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*7-8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

### 1.5. Подвижные игры.

#### Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

***Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов (май)***

### III. Тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов
Легкая атлетика		21 час
	Спринтерский бег	7
	Эстафетный бег	3
	Бег на средние дистанции	4
	Метание малого мяча	3
	Прыжок в длину с разбега	1
	Прыжок в высоту с разбега	3
Кроссовая подготовка		18 часов

	Бег по пересеченной местности	10
	Преодоление препятствий	8
Волейбол		18 часов
	Стойки, передвижения, повороты, остановки	3
	Прием и передача мяча	5
	Подачи мяча	5
	Учебная игра	5
Баскетбол		27 часов
	Приемы передвижений и остановки	2
	Ведение мяча	6
	Передачи мяча	4
	Броски мяча	4
	Тактические действия в защите и нападении	4
	Учебная игра	7
Гимнастика с элементами акробатики		18 часов

	Висы. Строевые упражнения	5
	Опорный прыжок	4
	Лазание	3
	Акробатика	6
Развитие физических качеств		В процессе уроков
	Развитие силы	
	Развитие быстроты	
	Развитие гибкости	
	Развитие выносливости	
	Развитие координационных способностей	
	Развитие скоростно-силовых качеств	
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков

Дата	№ урока	Тема (раздел)	Кол-во	Тип урока	Форма проведения	Планируемые результаты	Контрольно – оценочная деятельность
------	---------	---------------	--------	-----------	------------------	------------------------	-------------------------------------

План	Факт					Цели и задачи	Ожидаемые результаты	Формы контроля, виды учебной деятельности	
2.0 9		1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	урок	Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека	Знать требования инструкций.  Устный опрос	
7.0 9 8.0 9		2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	обучение	урок	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
14. 09 15.		4-5	Высокий старт		обучение	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать технику	текущий

09					ние		упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	низкого старта	
16. 09  21. 09		6-7	Финальное усилие. Эстафеты		комплексный	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	текущий
22. 09  23. 09		8	Развитие скоростных способностей		комплексный	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		текущий
28. 09		9	Развитие скоростной выносливости		комплексный	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий



							10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.		
29. 09		10	Метание.Развитие скоростно- силовых способностей	3	обуче ние	урок	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 - 6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
30. 09		11	Метание мяча на дальность		комп лексн ый	урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий

							вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.		
05. 10		12	Метание мяча на дальность.		совершенствование	урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	текущий
06. 10 07. 10		13- 14	Развитие силовых и координационных способностей.	4	обучение	урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы,	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий

							ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
12. 10		15	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Способность выполнять волю во время физических упражнений  Выполнять различные виды бега	текущий
12. 10		16	Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	урок	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
13. 10 14.		17- 18	Развитие выносливости		комплексный	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег ( с	Корректировка техники бега	

10				6	ый		хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.		
19. 10  20. 10		19- 20	Развитие силовой выносливости		комплексный	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
21. 10  26. 10		21- 22	Преодоление препятствий		обучение	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
27. 10  28. 10		23- 24	Переменный бег		комплексный	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

02. 11		25	Гладкий бег		комп лексн ый	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону	текущий
03. 11  04. 11		26- 27	Кроссовая подготовка		совер шенст вован ие	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
16. 11  17. 11		28- 29	<b>Баскетбол</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки	21	совер шенст вован ие	урок	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча;	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты	текущий

							Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол		
18. 11  23. 11		30- 32	Ловля и передача мяча.		обуче ние	урок	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
24. 11  25.		33- 35	Ведение мяча		комп лексн	урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий

11					ый		передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра		
30. 11 01. 12		36- 37	Бросок мяча		комп лексн ый	урок	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра		текущий
02.		38-	Тактика свободного			урок	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры,	Корректировка техники ведения	

12 07. 12		39	нападения		комплексный		.беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	мяча.	текущий
08. 12 09. 12		40-41	Позиционное нападение		обучение	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	текущий
14. 12. 15. 12		42-43	Нападение быстрым прорывом		обучение	урок	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух	Уметь выполнять ведение мяча в движении	текущий



							шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		
16. 12 21. 12		44- 45	Взаимодействие двух игроков		обуче ние		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущий
22. 12		46	Игровые задания		комп лексн ый		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий

23. 12		47	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование		ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	текущий
28. 12  29. 12		48-49	<b>Гимнастика</b> СУ. Основы знаний		комплексный		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий
30. 12  11. 01		50-51	Акробатические упражнения		комплексный		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекувы. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий

							девушки – на низкой перекладине.		
12. 01  13. 01		52- 53	Развитие гибкости		совершенствование		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий
18. 01  19. 01		54- 56	Упражнения в висе и упорах		комплексный		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
20. 01		57	Развитие силовых способностей		комплексный	урок	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

				10			головой (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
					комплексный	урок			текущий
25.01 26.01		58-59	Развитие координационных способностей		комплексный	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость		текущий
27.01 01.02		60-61	Развитие скоростно-силовых способностей		комплексный	урок	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	текущий

						руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	индивидуальная	
02. 02 03 02		62-63	<b>Волейбол</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки		совершенствование	урок  1.Повторить комбинацию из элементов акробатики  2.Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Дозировка индивидуальная	текущий
03 02 08		64-66	Прием и передача мяча.		обучение	урок  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

02						<p>на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».</p>		
----	--	--	--	--	--	--	--	--

09. 02  10. 02		67- 68	Нижняя подача		обуче ние		ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
15. 02  16. 02  17. 02		69- 71	Нападающий удар (н/у.).		совер шенст вован ие		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра	Уметь демонстрировать технику.	текущий

22. 02  01. 03  02. 03		72- 74	Развитие координационных способностей		комплексный		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
03. 03		75- 77	Тактика игры.		вводный	урок	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
09. 03  10. 03		78- 79	<b>Легкая атлетика</b> Преодоление препятствий	6	обучение	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий



15. 03  16. 03		80- 81	Развитие выносливости		комп лексн ый	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий
17. 03  22. 03		82- 83	Переменный бег		обуче ние	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
24. 03		84	Кроссовая подготовка		совер шенст вован ие	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
05. 04  06. 04		85- 86	Развитие силовой выносливости		комп лексн ый	урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий

							Бег 1000 метров – на результат.		
07. 04		87	Гладкий бег		комплексный	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
12. 04. 13. 04		88- 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	обучение	урок	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
14. 04  19. 04		90- 91	Высокий старт		обучение	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий

20. 04		92- 93	Финальное усилие. Эстафеты.		комп лексн ый		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
21. 04									
									текущий
26. 04		94	Развитие скоростных способностей		совер шенст воани е		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
27. 04		95	Развитие скоростной выносливости		комп лексн ый	урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий
28.		96-	Метание.Развитие скоростно-	3		урок	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	Уметь демонстрировать отведение	текущий

04. 03. 05		97	силовых способностей.		обучение		беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	руки для замаха.	
04. 05		98	Метание мяча на дальность.		комплексный	урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
05. 05		99	Метание мяча на дальность			урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать технику в целом	

				комплексный		упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		текущий
10.05		100	Уметь демонстрировать технику в целом	комплексный	урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега –	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий

11. 05		101	Прыжок в длину с разбега		комп лексн ый	урок	. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега		текущий
12.		102	Повторение пройденного		совер шенст	урок	Подведение итогов.	.	

05 11. 05		101	Прыжок в длину с разбега		вован ие	урок	. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в		текущий
					комп лексн ый		длину с 11 – 13 шагов разбега		текущий
12. 05		102	Повторение пройденного		совер шенст вован ие	урок	Подведение итогов.	.	текущий