**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для 6 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, 2004, примерных программ основного общего образования по физической культуре, МОСК СКИПКРО, 2005, письма МОСК от 12. 07. 2010 г. «О методическом сопровождении учебного процесса в общеобразовательных учреждениях 2012-2013 учебном году», комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11классов, Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданович, ( М.. Просвещение, 2011, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

УМК *Лях, В. И.* Физическая культура. 6 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5 класса ориентируется на решение следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев «Физическая культура. Основная школа» и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании пятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

Предметом обучения  физической   культуре  является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются  физические  качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**Знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* приемы закаливания во все времена года;
* упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
* основы выполнения гимнастических упражнений;
* упражнения для развития физических качеств;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* историю возникновения игры волейбол;
* легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

**Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет (6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 12 13 | 6,0  5,9 | 5,8–5,4 5,6–5,2 | 4,9  4,8 | 6,2  6,3 | 6,0–5,4 6,2–5,5 | 5,0  5,0 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 12 13 | 9,3  9,3 | 9,0–8,6 9,0–8,6 | 8,3  8,3 | 10,0  10,0 | 9,6–9,1 9,5–9,0 | 8,8  8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 12 13 | 145  150 | 165–180 170–190 | 200  205 | 135 140 | 155–175 160–180 | 190  200 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 12 13 | 950  1000 | 1100–1200 1150–1250 | 1350  1400 | 750  800 | 900–1050 950–1100 | 1150  1200 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 12 13 | 2 2 | 6-8 5-7 | 10 9 | 4 5 | 9-11 10-12 | 16 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз | 12 13 | 1 | 4-6 5-6 | 7 8 | 4 5 | 11-15 12-15 | 20 19 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плаванье.

**Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

**Спортивные игры**

***Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

***Футбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | проведения | |
| план | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  |  | **Легкая атлетика (11 ч)** | |  |  | | |
| Спринтер- | Вводный | | Высокий старт *(15-30м),* стартовый разгон, | *Уметь:* бегать с максимальной | Текущий | Ком- |  |  |
| ский бег, эс- |  | бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе- | скоростью на дистанцию 60 м |  | плекс 1 |  |  |
| тафетный бег |  | говые упражнения. ОРУ. Эстафеты встреч- |  |  |  |  |  |
| (5 ч) |  | ные. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Терминология спринтерского бега |  |  |  |  |  |
| Комбиниро- | Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции | *Уметь:* бегать с максимальной | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов | скоростью на дистанцию 60 м |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. | *Уметь:* бегать с максимальной | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Разви­тие скоростных качеств. Старты из различ­ных положений | скоростью на дистанцию 60 м |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. | *Уметь:* бегать с максимальной | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Бег *(3 х 50 м).* Специальные беговые упраж- нения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных  качеств. Старты из различных положений | скоростью на дистанцию 60 м |  | плекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые | *Уметь:* бегать с максимальной | М.: «5»-10,0 с; | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге | скоростью на дистанцию 60 м | «4»- 10,6 с;  «3»-10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с | плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Мета­ние малого мяча(4 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. 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 в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терми­нология метания | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев­нований в прыжках | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | *Уметь:* пробегать среднюю бего­вую дистанцию | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | ML: «5»-5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3»- 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |  | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастиче­ских упражнений для развития силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. ОРУ на месте без предметов. Подъем пе­реворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле­жа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | | Совершенст­вования |  |  | | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Оценка техники выполнения уп­ражнений | Ком­плекс 2 |  |  | | Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |   **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | | **8** |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий j | | Ком- | плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(15 мин).* Бег под гору. Бег *\* в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег по песку. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересечен­ной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | | Ком­плекс 1 | |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | | Ком­плекс 2 | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | | **8** |
|  | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком- плекс 2 | |  |  | |
| Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие скоростно-силовых способно­стей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  | |
| Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  | |
| Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6 упражнений).* Развитие скоростно-сило­вых способностей | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Ком­плекс 2 | |  |  | |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в ком­бинации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  | |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в три приема. Развитие коорди­национных способностей | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  | |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие коорди­национных способностей | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  | Совершенст­вования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два приема. Разви­тие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Оценка техники выполнения ку­вырков. Лазание по канату на рас­стояние 4 м, 5 м, 6 м | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (24 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18ч) | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па­рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро­щенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | |  |
|  | вования |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу дву­мя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | |  |
|  | вования |  |  | |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | |  |
|  | вования |  | |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | |  |
|  | вования |  |  | |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным пра­вилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники  передачи мяча двумя руками сверху в парах | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-  вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за­данную зону. Прямой нападающий удар по-  сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-  вования |  |  |  |  |
|  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча  сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за­данную зону. Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Позици­онное нападение *(6-0).* Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники  приема мяча двумя руками снизу в парах | Ком-  плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** 1 | **2** | **3** | **4 "~~Т** | **5 1** | **6** | **7** | **8** |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя- | *Уметь:* играть в волейбол по уп- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после под­брасывания мяча партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным прави­лам | рощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя- | *Уметь:* играть в волейбол по уп- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разучен­ных элементов в парах. Нижняя прямая пода­ча мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика сво­бодного нападения. Игра по упрощенным правилам | рощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча | *Уметь:* играть в волейбол по уп- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Комбинации из разученных элемен­тов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой на­падающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | рощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Передача мя- | *Уметь:* играть в волейбол по уп- | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | вования | ча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в па­рах и после подачи. Эстафеты. Комбинации | рощенным правилам; выполнять технические приемы | нижней прямой подачи мяча | плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **8 1** |
|  |  | из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика сво­бодного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
| Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов пере­движений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Ком­бинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой напа­дающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Баскетбол  (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть **в** баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Оценка техники ведения мяча |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  |  | броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол |  | с изменением направления и высоты отскока |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по уп- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | рощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плекс 3 |  |  |
| **Лыжная подготовка (16 ч)** | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (16 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. Повторение техники лыжных ходов, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. | *Уметь:*  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |
|  | Изучение  нового мате­риала | Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный. Прохождение дистанции 1 км | *Уметь:*  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, лыжные ходы. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Попеременный и одновременный ходы. Одновременный двухшажный ход. Пробежать 1 км на скорость. Эстафеты | *Уметь:*  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов, одновременный двухшажный ход | Оценка техн. выполн. одновремен. двухшажн. хода | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |
|  | Комбиниро-  ванный | Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции  2 км. Эстафеты. | *Уметь:*  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, одновременный одношажный ход | Оценка техн. выполн. одновремен. одношажн. хода | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  | Совершен- ствование | Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции 1 км  Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов  Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, подъем скользящим шагом | Оценка техники спуска в основной стойке. | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Совершен- ствование | Техника подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Эстафеты.  Повороты на спуске. Подъем скользящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 3 км | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы | Оценка техники подъема | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствование |  |  |
| Комбиниро­ванный | Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствование | Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость. Прохождение дистанции до 3 км на время.  Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки  Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки  Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки | ***Уметь:*** передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2 1** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** |
|  | Комбиниро-  ванный | Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки  Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1 и 2 км. | ***Уметь:***передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты | Оценка техники  лыжных ходов, подъемов и спусков | Ком -  плекс 3 | |  |  |
|  |
| Учетный |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Спортивные игры (5 ч)** | | | | | | | | |
| Баскетбол  (5 ч) | Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча  с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное  нападение через заслон. Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  |  |
|  |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча  с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быст­рым прорывом *(2 х 1).* Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники  передачи мяча в тройках в дви­жении со сме­ной места | Ком-  плекс 3 | |  |  |
|  |  |  |
| Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча  с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение бы-  стрым прорывом *(2 х 1).* Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-  рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  |  |
|  |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **Легкая атлетика (19 ч)** | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег  (5 ч) | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Определение результатов в беге | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |
|  | Комбиниро­ванный | Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |
|  | Контрольный | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.:«5»-10,0с;  «4»- 10,6 с;  «3»-10,8 с; д.: «5»-10,4 с;  «4»-10,8 с;  «3»-11,2 с. | Ком­плекс 4 |  | |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (5 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие ско-ростно-силовых качеств. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 4 |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники метания мяча | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоро­стно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники прыжка в длину | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Текущий |  |  |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Ком­плекс 4 |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности *(19 мин).* Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Ком­плекс 4 |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Литература:**

* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
* Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
* Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2011 год;
* Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года:
* Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

***Д****– демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);****К****– полный комплект (для каждого ученика);****Ф****– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);****П****– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Т*абл. 4*).*Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения*** | | ***Количество*** | |
| ***3*** | ***Дополнительная литература для обучающихся*** |  | |
| ***3.1*** | *Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.* | ***Д*** | |
| ***4*** | ***Технические средства обучения*** |  | |
| *4.1* | *Музыкальный центр* | *Д* | |
| *4.2* | *Аудиозаписи* | *Д* | |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  | |
| *5.1* | *Бревно гимнастическое напольное* | *П* | |
| *5.2* | *Козел гимнастический* | *П* | |
| *5.3* | *Канат для лазанья* | *П* | |
| *5.4* | *Перекладина гимнастическая (пристеночная)* | *П* | |
| *5.5* | *Стенка гимнастическая* | *П* | |
| *5.6* | *Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)* | *П* | |
| *5.7* | *Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)* | *П* | |
| *5.8* | *Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные* | *К* | | | |
| *5.9* | *Скакалка детская* | *К* | | | |