

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАТАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено и принято:

На заседании МО

Физического воспитания

МБОУ Катановской СОШ

Протокол № от

«28» августа 2017г.

Терещук !

Согласовано:

замдиректора по УВР

«28» августа 2017г.

Ненашева А.В.

Утверждаю:

директор школы МБОУ Катановской СОШ

Валеев Л.Г. Барашкова

«28» августа 2017г.

Печать ОУ

Рабочая программа

Физическая культура

6

класс

Учитель:

Терещук Носиф
Егорович

2017г

Данная рабочая программа составлена на основе «Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования», п. 2 ст. 32 Закона РФ «Об образовании», статьи 28 Закона РФ «Об образовании», Базисного учебного плана, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1312 от 03.03.2004, Приказа Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, Комплексной программы для общеобразовательной школы по физическому воспитанию учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с 1 по 11 классы, издательство «Учитель», Москва, 2012 года, по учебнику « Физическая культура. 5-7 классы», под ред.: М.Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2012 г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цели и задачи обучения

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 6 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Структура документа

Рабочая программа по русскому языку представляет собой целостный документ, включающий восемь разделов: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; основное содержание тем учебного курса; календарно-тематическое планирование; формы и средства контроля, критерии оценок; учебно-методический комплект (УМК); дополнительные обобщающие материалы, перечень учебного оборудования и наглядных пособий.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Катановская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Особенности методики преподавания физической культуры

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре, которые должны овладеть обучающиеся, приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования

направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой:

В БУП на изучение физической культуры отведено 3 часа, в авторской программе (В.И. Лях и др.) – 3 часа, в учебном плане образовательного учреждения – 3 часа, соответственно, рабочая программа разработана на 3 часа. Количество часов на изучение тем в рабочей программе совпадает с авторской.

Программа В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона предполагает распределение часов вариативной части на виды спорта с учетом индивидуальных способностей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Поэтому часть уроков выделена на изучение игр народов, проживающих на территории аала. Выделено 2 часа на теорию – изучается история возникновения народных игр и развлечений, их влияние на развитие физических качеств, знакомство с правилами проведения игр: *русские народные игры – лапта* (1ч) и *хакасские народные игры – «хол пазызы» (рукоборие на земле)* (1 ч).

Традиционно в школе проводится национальный праздник «Чыл пазы» (хакасский новый год). В рамках данного мероприятия запланировано проведение национальных игр – «хазых» (игра в кости), «хол пазызы» (рукоборие), «хайыс тартызы» (перетягивание ремня на шею).

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 12 детей, из которых мальчиков – 6, девочек - 6. Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения. Успеваемость по физической культуре – 100%. Отличная физическая подготовка у обучающихся: Мистрикова Григория, Чебодаева Сергея, Турбал Алексея, Челтыгмашевой Людмилы. Карамчакова Елена – хороша развита, на уроках активно занимается, но по разным причинам часто пропускает, поэтому учится на «хорошо». Черобеев Рустам обучается по коррекционной программе, со слабым физическим здоровьем. Остальные обучающиеся со II группой здоровья, со средним уровнем физического развития, на уроках физкультуры занимаются по мере своих сил. Они отличаются слабой организованностью, недисциплинированностью, часто безответственным отношением к выполнению учебных заданий, опаздывают на уроки, пропускают. В работе с этими детьми будет применяться индивидуальный подход, который должен соответствовать их личностным и индивидуальным особенностям.

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента, физического развития, состояния здоровья. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Раздел II. Основное содержание курса физкультуры в 6 классе

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, мини-футбол).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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 независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Из игровых видов спорта занимаются только футболом из-за отсутствия спортивного зала. Часы поделены на футбол, легкую атлетику, кроссовую подготовку, гимнастику и акробатику. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-12	Легкая атлетика	12
12-24	Кроссовая подготовка	12
24-32	Гимнастика с элементами акробатики	8
32-40	Прикладные упражнения	8
40-48	Акробатика	8
48-78	Спортивные игры (футбол)	30
78- 90	Кроссовая подготовка	12
90-102	Легкая атлетика	12

Раздел III. Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- 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:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
	Кроссовый бег 2 км	—	18
К выносливости	Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Раздел IV. Формы контроля уровня достижения обучающихся. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные показатели*. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными *методами оценки техники владения двигательными действиями* являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей

физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Раздел V. Учебно-методический комплект

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных классов / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Раздел VI. Дополнительные обобщающие материалы для учителя и обучающихся

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя. – Ростов н/Д, 2010.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 класс. – М., 2013.

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М., 2011.

Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан, 2007.

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. Сост. А.Н. Каинов. – Волгоград, 2013

Физкультура. 5-11 класс: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт. Сост. В.И. Виненко. – Волгоград, 2010.

CD

Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. – 2012г.

Физическая культура. ОБЖ.

Интернет-источники

- <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
- <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Раздел VII. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

Перечень учебного оборудования:

- ✓ интерактивная доска*;
- ✓ компьютерный класс (7 компьютеров, 1 ноутбук)
- ✓ мультимедиапроектор*.

Спортивный инвентарь:

- ✓ Рупор – 1 шт;
- ✓ Гиря 16 кг – 1 шт;
- ✓ Наборы для настольного тенниса – 3 шт;
- ✓ Скакалки – 10 шт;
- ✓ Обручи мет. – 4 шт;
- ✓ Секундомер – 2 шт;
- ✓ Мяч малый – 6 шт;
- ✓ Мяч футбольный – 6 шт;
- ✓ Мяч волейбольный – 8 шт;
- ✓ Мяч баскетбольный – 3шт;
- ✓ Насос – 1 шт.

* Данное оборудование в единственном экземпляре в школе. Поэтому на уроках применяется ограниченно

Раздел VIII. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Примечание
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика (12 ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Вводный	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1			
	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1			

		ных качеств. Старты из различных положений						
	Совершенство ования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплексы 1			
	Совершенство ования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание, сгибания с положения сидя.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	зачет	Комплексы 1			
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплексы 1			
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 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	Комплексы 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	Комплексы 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 (1 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М.: «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	Комплекс 1			
Кроссовая подготовка (12ч)								
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Комплекс 1			

преодоле ние препятств ий (12 ч)		Терминология кроссового бега						
	Совершенство вания	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Равномерный бег (15 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания							
	Учетный	Бег (1200 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Компл екс 1			

Гимнастика (8 ч)

Висы. Строевые упражнения (5 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	<i>Уметь:</i> 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 на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей						
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2			

Прикладные упражнения (8ч)

Опорный прыжок, строевые упражнения (8 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). 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 (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Передвижения. Преодоление препятствий. Прыжками .ОРУ. упражнения на скамейке	Уметь: выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). 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			

	Совершенство вания	Прыжок ноги врозь (<i>высота 100–110 см</i>). ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплек с 2			
	Совершенство вания	Прыжок ноги врозь (<i>высота 100–110 см</i>). ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплек с 2			
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплек с 2			
Акробатика (8 ч)								
Акробатика. Лазание (8 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 отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2			
	Совершенство вания	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>).	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно	Текущий	Комплек с 2			

		Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	и в комбинации					
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков.	Комплекс 2			
Спортивные игры (30 ч)								
Футбол (30 ч)	Изучение нового материала	Футбол. Характеристика футбола. Правила техники безопасности в игре.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (бег, остановки, повороты, рывки). Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой лба, боковой частью лба. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Остановка мяча грудью. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Выбивание мяча ударом ногой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Отбор мяча с перехватом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях, с атакой на ворота и без атак.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Зачет	Комплекс 3			

Кроссовая подготовка (12 ч)								
Бег по пересеченной местности,	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 1			
	Совершенствования	Равномерный бег (15 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 в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	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 1			
преодоление препятствий (12 ч)	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 1			
	Совершенствования	Равномерный бег (16 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 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	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00	Комплекс 1			

				мин				
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплексы 1			

Легкая атлетика (12ч)

Беговые упражнения	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплексы 1			
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплексы 4			

		Определение результатов в спринтерском беге						
	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). 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	Комплексы 4			
	Комбинированный							
	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	Комплексы 4			
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплексы 4			

	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплексы 4			
Прыжок в высоту	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Текущий	Комплексы 4			

Метание малого мяча (5 ч)		разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	метать мяч в мишень и на дальность					
	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	Комплексы 4			
	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	Комплексы 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплексы 4			

	Комбини рованный	упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		Зачет				
--	---------------------	--	--	-------	--	--	--	--

Литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных классов / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.