Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы: Лях В.И. Физическая культура, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общие цели образования с учётом специфики учебного предмета.

Главная цель развития системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Общие цели образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;

-освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

-приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную.**

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть - Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе** оцениваются на уроках физической культуры теоретическими знаниями (тестами, рефератами, докладами), составлением комплексов ОРУ и упражнений по их заболеваниям, судейством в подвижных и спортивных играх, в соревнованиях.

Данная программа несет в себе не только общеобразовательный потенциал, но и социальную функцию. Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют:

• воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,
• формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,
• воспитание моральных качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьники обучаются способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Практическая направленность учебного предмета:
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор гуманизма 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 ор гуманизма, 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.

Практическая направленность учебного предмета, имея широкую возможность вариативности нагрузки, позволяет использовать его, как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности: потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников обучают творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию на уроках проводится обучение учащихся организаторским умениями и навыкам проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- регулировать физические нагрузки на занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом.

Описание процесса обучения предмета

Средства – На занятиях будут применены средства физического воспитания, основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения применяемые на уроках: упражнения на снарядах и с предметами, гимнастические, спортивно-прикладные.

Методы – применяются общепедагогические (словестные, наглядные) методы и специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.)

Форма - урочная форма обучения.

Педагогический контроль на уроках состоит в проверке и оценке:

- формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;

- воспитания физических качеств;

- изменения состояния организма.

Будет достигаться за счет: предварительного контроля, оперативного контроля, текущего контроля.

Межпредметные связи

Основной идеей применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений. Например, задание «Процесс дыхания» включает в себя знания и умения из учебных предметов:

— Физическая культура (ЖЕЛ, режим дыхания при различных нагрузках);
— Ботаника (дыхание растений, кислород);
— Зоология (дыхание животных);
— Химия (состав воздуха, химические свойства газов, в него входящих;
— Физика (физические свойства этих газов);
— Анатомия (процесс дыхания человека, органы дыхания, экология).

Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, умения включать их в реальную деятельность. Школьники учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться

различными источниками. Повышается результативность физической подготовленности при сдаче контрольных нормативов

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю – 102 ч третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	36
3	Спортивные игры «волейбол»	24
4	Гимнастика с основами акробатики	21
5	Спортивные игры «баскетбол»	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.
В области познавательной культуры:
-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
В области коммуникативной культуры:
-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
В области физической культуры:
владение умениями:
-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
-владеть правилами 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.

Метапредметные результаты
-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:
-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
В области нравственной культуры:
-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:
-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
В области физической культуры:
-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
В области коммуникативной культуры:
-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
В области физической культуры:
-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (В процессе уроков)
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). **Физическое развитие человека.**
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. ***Организующие команды и приёмы.***
Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
*Лёгкая атлетика. (*36 часов*)* Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Волейбол (24 часа) Игра по упрощенным правилам.Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. (21 час) Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Спортивные игры. Баскетбол. (21 час) Игра по упрощенным правилам. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

Содержательная линия Раздел/тема	**Характеристика основных содержательных линий**	**Характеристика видов деятельности учащихся**
I.Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1. ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.	Получают знания о роли ФК и ЗОЖ для развития человека, значении активного отдыха , учатся составлять маршрутные туристические планы**.**
Физическая культура.	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	Получают общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, узнают о их влиянии на развитие организма.
	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Подкрепляют знания о правилах ТБ и нагрузках подбором упражнений.
Физические упражнения.	*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма	Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний, выполняют индивидуально подобранные закаливающие процедуры. Углубляют знания о двигательной активности и ее значении на организм человека. Практически применяют приобретенные знания

	способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью	для обеспечения своей двигательной активности. Знакомятся с понятиями физическое развитие и физическая подготовленность, учатся самостоятельно контролировать свои наблюдения за их развитием, вести дневник самонаблюдения.
2.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. **Комплексы и упражнения**	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека, составляют свои оздоровительные комплексы, упражнения адаптивной фк. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки. Демонстрируют навыки и умения туристической подготовки необходимые для человека в повседневной жизни.
3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. **Самостоятельные занятия.**	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений,	Самостоятельно составляют индивидуальные комплексы по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Демонстрируют упражнения на развитие основных систем организма. Учатся контролировать физическую нагрузку.

	внешним признакам, самочувствию). *Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*	Закрепляют знания о пользе проведения утренней зарядки продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Разучивают комплексы УГ. Составляют и демонстрируют комплексы УГ.
II.Спортивно-оздоровительная деятельность.		
1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности **Из истории физической культуры.** **Физические упражнения.** **Физическая культура.**	*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.* Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)	Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения, о символике и атрибутике ОИ. Узнают о выдающихся Олимпийцах и паралимпийцах нашей страны, учатся создавать презентации по темам**.** Получают знания о технике физических упражнений, об этапах обучения двигательным действиям. Узнают о возрастном развитии физических качеств и применяемых для их развития упражнениях. Узнают о пользе спортивных и подвижных игр для здоровья и психического состояния играющих. Демонстрируют умения и навыки по организации и проведению п/и и с/и с одноклассниками.
2.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровитель-ной направленностью. **Гимнастика с основами акробатики:**	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор	Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Разучивают и демонстрируют выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

	присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).	Разучивают упражнения на снарядах; узнают о влиянии этих упражнений на развитие организма и развитие физических качеств; получают знания о висах, упорах, хватах, переворотах и приземлении. Узнают об условиях для выполнения упр. в равновесии, какими качествами они формируются. Демонстрируют выполнение комбинаций и устраняют ошибки.
Строевые упражнени		Выполняют строевые упражнения, узнают о навыках, которые формируются с их помощью. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приемы,
		Получают навыки передвижения по пересеченной местности. Развивают выносливость в преодолении кроссовых дистанций.
Лёгкая атлетика: *Бег, ходьба***.**	Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	
Прыжки	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	
Метания	Метания малого мяча: на дальность с; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. М/гранаты. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	

Прыжки в высоту *Кроссовая подготовка*	Бег по пересеченной местности в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции от 1,5-2 км.	
Спортивные игры: *Баскетбол:* *Волейбол* *Развитие физических качеств*	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приемы. Демонстрируют технические приемы во время игры в баскетбол. Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приемы. Демонстрируют технические приемы во время игры в волейбол. Знакомятся с историей появления футбола. Разучивают предусмотренные программой технические приемы. Демонстрируют технические приемы во время игры. Узнают о возрастном развитии физических качеств человека, об упражнениях, играх, направленных на их развитие. Демонстрируют результаты их развития с использованием тестовых заданий.
3.Способы спортивно-оздоровитель-ной деятельности **Самостоятельные занятия.** **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической	Составляют и демонстрируют комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. Учатся контролировать физическую нагрузку во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.

подготовлен-ностью. Спортивные игры.	подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	Учатся применять знания по одному из видов спорта в качестве помощника судьи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I Четверть		II Четверть	III Четверть		IV Четверть
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика	36	12					24
3	Спортивные игры «волейбол»	24		15		9		
4	Гимнастика	21			21			
5	Спортивные игры «баскетбол»	21					21	
6	Всего часов:	102	27		21	30		24

6. Календарно-тематическое планирование
6 класс

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока.	Тип урока	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности	Спортивное оборудование	Требование к уровню подготовленнос-ти обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата прове-дения
1.	Легкая атлетика. (12 ч) Бег на выносливость	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках.Бег равномерный 4 минуты.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи. Технические средства обучения, методические рекомендации	Знать: требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде. Уметь: бегать с равномерной скоростью с	Текущий	Сгибание разгиб-ние рук в упоре лежа	
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбиниро-ванный	Равномерный бег(5мин) Специально-беговые упражнения.Бег отрезками-3по 30м.	Секундомер, Эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Упражне-ния на пресс	
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбиниро-ванный	Челночный бег 3 х 10 м. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	Секундомер, скакалки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Подтягива ние	
4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Контроль-ный	Равномерный бег 6 мин. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры с мячом.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Учетный Оценка техники бега на 30 м	Упражне-ния на гибкость	
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенст-вования	Бег 30м старт с одной руки. Равномерный бег 800м. Игры с мячом.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Упражне-ния на силу	

					(30 м)			
6.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбиниро-ванный	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 6 минут (зачет)	Технические средства обучения, методические рекомендации	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Прыжки со скакалкой	
7.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Контроль-ный	Прыжковые упражнения. Бег 30м (зачет).	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Учетный Оценка техника бега на 30 м	Упражне-ния на гибкость	
8.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	Изучение нового мате-риала	Бег 60м с высокого старта. Прыжки в длину с места.	футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
9.	Легкая атлетика. Метание малого мяча.	Изучение нового материала	Метание малого мяча. Бег равномерный без учета времени 1500м.	Мячи для метания	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Прыжки со скакалкой	
10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комбиниро-ванный	Метание малого мяча на дальность	Мячи для метания, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Многоско-ки	
11.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Контроль-ный	Бег 500м. Метание мяча на дальность. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	Мячи для метания, футбольные, волейбольные мячи, скакалки.	Уметь: метать мяч на дальность	Учетный Оценка техники метания малого мяча	Упражне-ния на пресс	
12.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбиниро-ванный	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Теоретические сведения.	Мячи для метания, футбольные, волейбольные	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	

				мячи.				
13.	Волейбол 15ч Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Волейбольные мячи, волейбольные стойки,набивные мячи, волейбольные сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Прыжки со скакалкой	
14.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Изучение нового материала	Эстафета с элементами волейбола. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи, волейбольные стойки,набивные мячи, волейбольные сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Прыжки со скакалкой	
15.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Изучение нового материала	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные стойки,набивные мячи, волейбольные сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Упражнения на силу	
16.	Волейбол Техника выполнения стойки и передвижений	Контрольный	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Волейбольные мячи волейболь ные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	учетн	Упражнения на пресс	
17.	Волейбол Техника выполнения стойки и передвижений	Контрольный	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Волейбольные мячи волейболь ные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	учетн	Упражнения на пресс	
18.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи	Совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Упражнения ни гибкость	

	вперед.			стойки.	действия			
19.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Совершенст-вования	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на координа цию движений	
20.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Совершенст-вования	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на координа цию движений	
21.	Волейбол Передачи мяча двумя руками сверху в парах	Контроль-ный	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Спортивная игра волейбол.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Упражнения на силу	
22.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенст-вования	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Спортивная игра волейбол. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на пресс	
23.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенст-вования	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Спортивная игра волейбол. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейболь ные сетки, волейбольные	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические	Текущий	Упражнения на пресс	

				стойки.	действия			
24.	Волейбол Прием мяча двумя руками снизу в парах	Контроль-ный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка техники приема мяча двумя руками снизу	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
25.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху в парах	Совершенст-вования	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Спортивная игра волейбол	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на силу	
26.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху в парах	Совершенст-вования	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Волейбольные мячи волейболь ные сетки, волейболь-ные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на силу	
27.	Волейбол Нижняя прямая подача. Тема: « Олимпийцы среди нас »	Контроль-ный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки, перекладина.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка техники подтягива ния на перекладине	Упражнения на пресс	
28.	Гимнастика. (21ч) Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. Теоретические сведения.	Гимнастические снаряды	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Упражнения на координацию движений	

29.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Контроль-ный	ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Эстафеты. Теоретические сведения.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Учетный Оценка техники подтягивания в висе.	Упражнения со скакалкой	
30.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Комплекс-ный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Подвижная игра.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Упражнения на гибкость	
31.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Комплекс-ный	Подтягивания в висе. Упражнения с набивными мячами.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Упражнения на гибкость	
32.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Комплекс-ный	Подтягивания в висе. Эстафеты.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Учетный Оценка техники подтягивания в висе.	Упражнения со скакалкой	
33.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Контроль-ный	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафета.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Учетный Оценка техники упражнения на пресс	Упражнения на пресс	
34.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Комплекс-ный	Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Упражнения на силу	
35.	Гимнастика. Висы. Строевые	Комплекс-ный	Строевые упражнения.ОРУ с гимнастической палкой.Игра-	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из	Текущий	Упражнения на силу	

	упражнения		эстафета.		разученных элементов, строевые упражнения			
36.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Контроль-ный	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Учетный Оценка техники выпол-нения висов.	Упражнения на гибкость	
37.	Гимнастика. строевые упражнения	Изучение нового мате-риала	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Упражнения на координа-цию движений	
38.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Контроль-ный	Строевые упражнения.ОРУ с набивными мячами.Игра-эстафета.	Гимнастическая перекладина	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Учетный Оценка техники выпол-нения висов.	Упражнения на гибкость	
39.	Гимнастика. строевые упражнения	Комплекс-ный	Упражнения с набивными мячами.Полоса препятствий.Подтягивание.	Гимнастические палки	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Прыжки со скакалкой	
40.	Гимнастика. строевые упражнения	Контроль-ный	Строевые упражнения.Упражнения со скакалкой.Полоса препятствий.	Гимнастические палки	Уметь: выполнять строевые упражнения	Учетный Оценка техники упражнени я на гибкость.	Упражнения на пресс	
41.	Гимнастика. строевые упражнения	Комплекс-ный	Строевые упражнения.Упражнения на гимнастической стенке.Подтягивание.	Гимнастические палки	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Прыжки со скакалкой	
42.	Гимнастика. строевые упражнения	Комплекс-ный	Строевые упражнения.Упражнения со скакалкой.Полоса препятствий.	Гимнастические мячи.	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Упражнения на силу	
43.	Гимнастика.	Комплекс-	ОРУ с гимнастической	Гимнастические	Уметь: выполнять	Текущий	Упражнения	

	строевые упражнения	ный	палкой.Упражнения на гимнастической стенке.Упражнения с набивными мячами.	мячи.	строевые упражнения		на гибкость	
44.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Изучение нового мате-риала	Строевые упражнения.ОРУ с гимнастической палкой.Игра-эстафета.	Гимнастические маты	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Прыжки со скакалкой	
45.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Контроль-ный	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание.	Гимнастические маты	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Учетный Оценка техники кувырка вперед	Упражнения на силу	
46.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Комплекс-ный	Строевые упражнения.Упражнения со скакалкой.Круговая тренировка.	Гимнастические маты	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Упражнения на пресс	
47.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Комплекс-ный	Кувырки вперед. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра-эстафета	Гимнастические маты, баскетбольные мячи	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Упражнения на силу	
48.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Контроль-ный	Кувырки назад. Стойка на лопатках. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра-эстафета	Гимнастические маты, баскетбольные мячи	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Учетный Оценка техники прыжка в длину с места	Упражнения на гибкость	
49.	Волейбол Нижняя прямая подача (9 ч)	Совершенст-вования	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические	Текущий	Упражнения на гибкость	

				стойки, гимнастические палки	действия			
50.	Волейбол Техника нижней прямой подачи	Совершенст-вования	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Спортивная игра волейбол.	Волейбольные мячи волейболь ные сетки, волейбольные стойки, гимнастические палки	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка техники нижней прямой подачи	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
51.	Волейбол Техника нижней прямой подачи	Совершенст-вования	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Спортивная игра волейбол.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки, гимнастические палки	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка техники нижней прямой подачи	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
52.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенст-вования	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Спортивная игра. Теоретические сведения.	Волейбольные мячи, волейболь ные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	Упражнения на пресс	
53.	Волейбол Игра по упрощенным правилам	Контроль-ный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Спортивная игра.	Волейбольные мячи, волейболь-ные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Учетный Оценка игры по упрощен ным правилам	Упражне-ния на силу	
54.	Волейбол	Совершенст-	Передача мяча двумя руками сверху в	Волейбольные	Уметь: играть в	Текущий	Упражне-	

	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	вования	парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	мячи, волейболь-ные сетки, волейбольные стойки.	волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		ния на пресс	
55.	Волейбол Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Теоретические сведения.	Волейбольные мячи волейбольные стойки,набивные мячи, волейбольные сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Упражнения на силу	
56.	Волейбол Техника выполнения стойки и передвижений	Совершенствования	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	учетн	Упражнения на пресс	
57.	Волейбол Техника выполнения стойки и передвижений	Контрольный	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола«Летучий мяч».	Волейбольные мячи волейбольные сетки, волейбольные стойки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	учетн	Упражнения на пресс	
58.	Баскетбол (21)ч Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Совершенствования	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Баскетбольные мячи, набивные мячи	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
59.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Совершенствования	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в стритбол. Терминология баскетбола.	Баскетбольные мячи, набивные мячи	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий	Приседания	

					вильно технические действия в игре			
60.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Комбинированный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в стритбол.	Баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Упражнения на пресс	
61.	Баскетбол Техника стойки и передвижений игрока.	Контрольный	Ведение мяа по прямой, по кругу. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, гимнастические палки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Учетный Оценка техники стойки и передвижений игрока	Упражнения ни гибкость	
62.	Баскетбол Техника стойки и передвижений игрока.	Контрольный	Передачи мяча в парах на месте. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, гимнастические палки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Учетный Оценка техники стойки и передвижений игрока	Упражнения ни гибкость	
63.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Круговая тренировка. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
64.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Передачи мяча в движении парами. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Упражнения на пресс	
65.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	

66.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	Комбиниро-ванный	Ведение мяча, остановка прыжком. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, обручи.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражне-ния на гибкость	
67.	Баскетбол Техника ведения мяча на месте	Контроль-ный	Ведение мяча, остановка прыжком, бросок в кольцо от щита. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, обручи	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Учетный Оценка техники ведения мяча на месте	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
68.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	Комбини-ро-ванный	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в стритбол.	Баскетбольные мячи, обручи.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражне-ния на гибкость	
69.	Баскетбол Бросок двумя руками снизу в движении.	Комплекс-ный	Передачи мяча в движении парами. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Подтягиван ие	
70.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	Комбиниро-ванный	Ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, скакалка	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражне-ния на пресс	
71.	Баскетбол Бросок двумя руками снизу в движении.	Комплекс-ный	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в стритбол.	Баскетбольные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические	Текущий	Подтягиван ие	

					действия в игре			
72.	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча на месте.	Комплекс-ный	Ведение мяча, остановка прыжком,бросок в кольцо от щита. Спортивная игра баскетбол.	Баскетболь-ные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
73.	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	Комбиниро-ванный	Передачи мяча в движении парами. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражне-ния на силу	
74.	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча на месте.	Комплекс-ный	Ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра баскетбол.	Баскетбольные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
75.	Баскетбол Бросок двумя руками снизу в движении.	Комплекс-ный	Ведение мяча, остановка прыжком, бросок в кольцо от щита. Спортивная игра (баскетбол).	Баскетбольные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Подтягиван ие	
76.	Баскетбол Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	Комбиниро-ванный	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в стритбол.	Баскетбольные мячи, скакалка	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражнения на пресс	

77.	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча на месте.	Комплекс-ный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в стритбол.	Баскетбольные мячи, скакалка.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
78.	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	Комбиниро-ванный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Теоретические сведения.	Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия в игре	Текущий	Упражнения на силу	
79.	Легкая атлетика.(24 ч) Бег на средние дистанции	Комплекс-ный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек. Бег 3 мин.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Упражне-ния на пресс	
80.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Контроль-ный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Бег 3 мин.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 500 м (на результат)	Учетный Оценка техники бега 500 м	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
81.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Комплекс-ный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Подтягивание. Бег 4 мин.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Упражне-ния на пресс	
82.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Контроль-ный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек. Бег 4 мин.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Учетный Оценка техники бега 1000м	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	

83.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комбиниро-ванный	Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель. Подтягивание.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Упражне-ния на силу	
84.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Контроль-ный	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Бег на выносливость 5 мин.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники бега 30 м	Подтягиван ие	
85.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбиниро-ванный	Челночный бег 3х10 м. Многоскоки. Подтягивание.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Упражнения на силу	
86.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Совершенст-вования	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Бег на выносливость 5 мин.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
87.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Контроль-ный	Челночный бег 3х10 м. Прыжки на скакалке за 1 мин. Пресс 30 сек.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, эстафетная палочка.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники бега 60 м	Подтягиван ие	

88.	Легкая атлетика. Пржки в длину	Совершенст-вования	Прыжки в длину с места. Наклон вперед сидя на полу.Бег 6 мин.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
89.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Контроль-ный	Многоскоки. Метание мяча в цель.Прыжки на скакалке за 1 мин.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, эстафетная палочка	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражне-ния на силу	
90.	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции	Контроль-ный	Наклон вперед сидя на полу. Пресс 30 сек. Бег на выносливость 6 мин.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, эстафетная палочка	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражне-ния на силу	
91.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенст-вования	Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, эстафетная палочка	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражне-ния на силу	
92.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенст-вования	Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	Секундомер, Эстафетные палочки, флажки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Упражне-ния на силу	

93.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комбиниро-ванный	Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Технические средства обучения, методические рекомендации	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Прыжки со скакалкой	
94.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Контроль-ный	Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	Секундомер, Эстафетные палочки, флажки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Учетный Оценка техника бега на 60 м	Упражне-ния на гибкость	
95.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Контроль-ный	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 500 м (на результат)	Учетный Оценка техники бега 500 м	Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа	
96.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс-ный	Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	Секундомер, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Упражне-ния на пресс	
97.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комбиниро-ванный	Многоскоки. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	Мячи для метания, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Многоско-ки	
98.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Контроль-ный	Бег 30 м,60 м. Прыжки в длину. Подтягивание.	Мячи для метания, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Учетный Оценка техники метания малого мяча	Упражне-ния на пресс	
99.	Легкая атлетика. Прыжок в длину	Комбиниро-ванный	Бег 30 м,60 м. Прыжки в длину. Подтягивание.	Мячи для метания,	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Текущий	Сгибание разгиба-ние	

	способом «согнув ноги».			футбольные, волейбольные мячи.	метать мяч в вертикальную цель		рук в упоре лежа	
100.	Легкая атлетика. Бег на среднии дистанции	Совершенст-вования	Многоскоки. Бег на выносливость мальчики-7 мин.,девочки-6 мин.	Секундомер, эстафетные палочки, футбольные, волейбольные мячи.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
101.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	Контроль-ный	Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, эстафетная палочка	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражне-ния на силу	
102.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	Контроль-ный	Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	Мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, эстафетная палочка	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражне-ния на силу	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Первый зал наибольшей площади до 480 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 100 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
К – полный комплект (на каждого ученика класса);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	**Количество**	**Примечания**
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	**Д**	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	**Д**	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	**Д**	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	**Д**	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	**Д**	
Учебно-практическое оборудование		

Ворота для мини- футбола, гандбола	**п**	
Канат для перетягивания	**п**	
Мат гимнастический	**ф**	
Набивной мяч	**п**	1 кг
Набивной мяч	**п**	2 кг
Набивной мяч	**п**	3 кг
Обруч гимнастический	**ф**	
Скакалка	**ф**	
Скамейка гимнастическая	**п**	
Мяч для метания	**п**	
Планка для прыжков в высоту	**д**	
Стойки для прыжков в высоту	**ф**	
Эстафетная палочка	**п**	
Стойки финишные	**ф**	
Сетка волейбольная	**д**	
Сетка для футбола	**д**	
Перекладина гимнастическая	**д**	
Секундомер	**п**	
Мяч баскетбольный №5	**ф**	
Мяч баскетбольный №7	**ф**	
Мяч волейбольный	**ф**	
Мяч футбольный	**ф**	
Волан	**ф**	
Ракетка	**ф**	
Гири	**п**	16кг
Мяч для настольного тенниса	**п**	
Стойки волейбольные	**д**	
Палки гимнастические	**ф**	
Ракетки для тенниса	**п**	
Щиты баскетбольные	**п**	
Стол для игры в настольный теннис	**П**	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	**П**	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:
-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:
-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:
-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовленности учащихся:

Контрольные упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3х10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26