

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34 »
г.Махачкала**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Магомедов Г.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса физическая культура для 6 классов**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры и технологии
МБОУ СОШ № 34

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (29ч)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (22ч)

Длительный бег до 15 минут, развитие общей выносливости.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висячем положении.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической

скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
1.	1четверть Легкая атлетика	Обучение технике высокого старта.	6	Вводный	Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 1	
2.		Закрепление техники стартового		Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 1	

		разгона.			качеств. Измерение результатов.				
3.		Закрепление техники бега по дистанции.		Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	
4.		Совершенствование техники финиширования.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
5.		Совершенствование техники эстафетного бега.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	
6.		Совершенствование техники высокого старта.		Контрольный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8. Девочки: 10.4; 10.8; 11.2.	Комплекс 1	
7.		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	6	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	Текущий	Комплекс 1	

8.		Обучение технике метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1	
9.		Закрепление техники разбега и отталкивания.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1	
10.		Закрепление техники разбега в метание.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель.	Комплекс 1	
11.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00-2.60	Комплекс 1	
12.		Совершенствование техники метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий		
13.		Бег на средние дистанции.	2	Комбинированный	Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической	Текущий	Комплекс 1	

		Совершенство техники бега по дистанции.				нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
14.		Сдача контрольного норматива.		Комбинированный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.		
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.		Комплекс 1	
16.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
17.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	

		й.							
18.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
19.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Комплекс 1	
20.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Учетный	Бег 2000м. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Без учета времени	Комплекс 1	
21.	Гимнастика	Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Текущий	Комплекс 1	

22.		Закрепление строевым упражнением и висам. Развитие силовых способностей.		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		Комплекс 1	
23.		Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 1	
24.		Сдача контрольного норматива.		Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Мальчики: 7-4-1 Девочки: 13-11-3	Комплекс 1	
25.	Зчетверть Баскетбол	Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.	24	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 2	
26.		Обучение технике передачи		Комбинированный	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и		Комплекс 2	

		мяча двумя руками от груди.			Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
27.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники передач и мяча двумя руками от груди в движении.	Комплекс 2	
28.		Обучение технике ведения мяча.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Комплекс 2	
29.		Закрепление техники ведения мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
30.		Совершенствование техники		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Оценка техники ведения	Комплекс 2	

		ведения мяча.			груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	мяча с изменением направления.		
31.		Совершенствование техники передачи мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
32.		Совершенствование техники ведения мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 2	
33.		Обучение технике броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Комплекс 2	
34.		Закрепление техники броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Текущий	Комплекс 2	

					х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры .	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
35.		Совершенствование техники броска мяча.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли	Комплекс 2	
36.		Обучение тактики свободного нападения.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
37.		Закрепление тактики свободного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	

38.		Совершенство тактики свободного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
39.		Обучение технике позиционного нападения.		Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила		Комплекс 2	
40.		Закрепление техники позиционного нападения.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
41.		Обучение технике штрафного броска.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	

42.		Закрепление техники штрафного броска.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
43.		Обучение технике нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 2	
44.		Закрепление техники нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
45.		Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 2	

46.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
47.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники передач и мяча в тройках, в движении и со сменой	Комплекс 2	
48.		Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		Комплекс 2	
49.	2-четверть Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	16	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Комплекс 3	

50.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущи й	Комплек с 3	
51.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплек с 3	
52.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплек с 3	
53.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Совершенство ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Комплек с 3	
54.		Бег по пересеченной местности,		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		Комплек с 3	

		преодоление препятствий				контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
55.				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 3	
56.				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут			
57.				Совершенствования ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 3	
58.				Учетный	Бег 1000 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 1000м на результат	Бег 1000м.		
59.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 3	
60.				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 3	
61.				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 3	

62.				Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь равномерном темпе бегать до 13 минут		Комплекс 3	
63.				Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 3	
64.				Учетный	Бег 1000метров. Развитие выносливости. Эстафеты. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000м на результат	Бег 1000м.	Комплекс 3	
65.	Волейбол	Обучение технике стойке волейболиста и перемещением.	14	Совершенство	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Текущий	Комплекс 3	
66.		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
67.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс 3	
68.		Обучение технике передачи мяча двумя руками		Совершенство ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		Комплекс 3	

		снизу.				самостоятельно.			
69.		Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.		Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Комплекс 3	
70.		Обучение технике нижней подачи мяча.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
71.		Обучение технике нападающего удара. (н/у)		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники нижней прямой подачи.	Комплекс 3	
72.		Закрепление техники нападающего удара. (н/у)		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
73.		Совершенствование техники нападающего удара. (н/у)		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	

					правилам.				
74.		Развитие координационных способностей.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники – нападающий удар.	Комплекс 3	
75.		Совершенствование тактики игры.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.		Комплекс 3	
76.		Совершенствование тактики игры.		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	
77.		Совершенствование тактики игры.		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	

					упрощенным правилам.				
78.		Совершенствование тактики игры.		Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники игры.	Комплекс 3	
79.	2 четверть Гимнастика	Обучение технике акробатики .	6	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс 4	
80.		Закрепление техники акробатики .		Комплексный	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
81.		Совершенствование техники		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	Описывают технику акробатических	Текущий	Комплекс 4	

		акробатики .			Развитие координационных способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
82.		Совершенствование техники акробатики .		Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс 4	
83.		Совершенствование техники акробатики .		Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
84.		Совершенствование техники акробатики .		Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнение кувырка в на технику. Лазание по канату.	Комплекс 4	

85.	Легкая атлетика	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	12	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.		Комплекс 4	
86.		Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Описывают технику выполнения метательных упражнений.	Оценка техники прыжка в высоту.	Комплекс 4	
87.		Обучение технике метания мяча.		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.		Комплекс 4	
88.		Закрепление техники метания мяча.		Учетный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки	Оценка техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 м Девочки: 25 – 21 – 18 м.		
89.		Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».		Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.		Комплекс 4	

90.		Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Мальчики: 350, 330, 300. Девочки: 310, 300, 260.		
91.		Обучение технике низкого старта.	6	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс 4	
92.		Закрепление техники стартового разгона.		Комбинированный	Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Комплекс 4	
93.		Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию		Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Комплекс 4	
94.		Сдача контрольного норматива.		Учетный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2. Девочки: 9.8 ; 10.4; 10.9.	Комплекс 4	
95.		Прыжок в высоту,	4	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание	Уметь прыгать в высоту, метать мяч		Комплекс	

		метание малого мяча		95	теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	в мишень и на дальность		с 4	
96.				Комбини рованный 96	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком плек с 4	
97.				Комбини рованный 97	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком плек с 4	
98.				Комбини рованный 98	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком плек с 4	
99.		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	4	Комбини рованный 99	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком плек с 4	
100				Комбини рованный 100	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10м, «отжимание» (тест) Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком плек с 4	
101				Комбини рованный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Уметь прыгать в длину с разбега;			

				101	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания	метать мяч в мишень и на дальность Тест			
102				Учетный 102	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплек с 4	

Средства контроля
Контрольные нормативы для учащихся 6 классов
Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00

Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

