

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса

Составитель рабочей программы: Солдатова Венера Маратовна.

I. Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6- х классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 5 -11 классы, под общей редакцией А.П.Матвеева.

В соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, а также с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.12 № 273- ФЗ;
2. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования. Утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004г. № 1089
3. Учебный план МАОУ гимназии №1,г. Белебея РБ на 2015-2016 учебный год

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105** часов – 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

ПОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

II. Учебно - тематический план

№ п/п	Программа	I	II	III	IV	Итого
1	Легкая атлетика	11			10	21
2	Баскетбол	14		7	3	24
3	Волейбол		6	5	7	18

4	Гимнастика		18			18
5	Лыжная подготовка			18		18
6	Футбол				6	6
	Итого	25	24	30	25	105

Учебно-тематический план с перечнем контрольных лабораторных, практических работ и др.

№	Вид программного материала	Количество часов	нормативы
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения.	21	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	6
1.4	Лыжная подготовка.	18	7
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	7
2	Вариативная часть	30	
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	24	9
2.2	Футбол	6	1
	Всего часов	105	38

III. Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 78 часов, на вариативную часть – 30 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки». Часы вариативной части добавлены в разделы «Спортивные игры». Часы, отведенные в вариативной части распределены следующим образом спортивные игры (баскетбол) -24, футбол 6 часов часов.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: **технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

IV. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения,

технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА :

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

БАСКЕТБОЛ :

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ :

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя

руками, нижней прямой подачи;

4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей; 5) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики

ГИМНАСТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ:

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

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

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

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

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

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

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих

упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

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

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

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

Приемы закаливания.

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

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

9 класс. Пользование баней.

Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

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

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
					планируемая	фактическая
I четверть: Легкая атлетика(11 часов), баскетбол(15 часов)						
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)</i>						
1	Совершенствовать технику высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Совершенствовать технику высокого старта (до 15-30 м), бег по дистанции. Эстафеты линейные.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
3	Совершенствовать технику высокого старта, финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
4	Совершенствовать технику высокого старта, финиширование. Эстафеты. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
5	Бег на результат (60 м). Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5»-10,0с; «4»-10,6 с; «3»-11,8с д.: «5» -10,4с; «4»-10,8с; «3»-11,2	Бег трусцой без учета времени		
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч.)</i>						
6	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Бег трусцой без учета времени		

7	Совершенствовать технику прыжка в длину 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
8	Совершенствовать технику прыжка в длину. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Прыжки через скакалку		
9	Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча	Прыжки через скакалку		
<i>Бег на средние дистанции (2ч.)</i>						
10	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Подвижная игра «Невод», «Круговая эстафета».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Прыжки через скакалку		
11	Выявление степени владения умением бега 1000 м.		М. «5»-5,0мин, «4»-5,30; «3»-6,0 Д. «5»-5,30; «4»-6,0; «3»-6,20	Специально-беговые упражнения		
<i>Баскетбол (15ч.)</i>						
12	Совершенствовать технику стойки и передвижения игрока, ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Специально-беговые упражнения		

13	Совершенствовать технику ведения мяча в средней стойке на месте, передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжковые упражнения		
14	Овладение сочетанием приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
15	Совершенствование ведения мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжковые упражнения		
16	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча	Прыжковые упражнения		
17	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Специально-беговые упражнения		
18	Овладение ведением мяча в низкой стойке, остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Специально-беговые упражнения		
19	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку		
20	Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Прыжки через скакалку		

	сопротивлением. Игра (2х2, 3х3).	технические приемы				
21	Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжковые упражнения		
22	Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	учетный	Прыжковые упражнения		
23	Овладение передачами мяча двумя руками от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения для мышц спины		
24	Совершенствовать технику передач мяча двумя руками от головы в парах и на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения для мышц спины		
25	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения для мышц спины		

26	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2х2, 3х3).	упрощенным правилам; выполнять технические приемы	учетный	Упражнения для мышц спины		
II четверть: Гимнастика(18 часов), волейбол(6 часов)						
<i>Гимнастика.Опорный прыжок, упражнения на равновесие(6 часов)</i>						
27	Обучить техники прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
28	Совершенствовать технику прыжка ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
29	Совершенствовать технику прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и		

				назад		
30	Совершенствовать технику прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
31	Совершенствовать технику прыжка ноги врозь Эстафеты. Оценка техники упражнений на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
32	Оценка техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр)..	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
Акробатика (6ч.)						
33	Разучивание кувырка вперед, назад, стойки на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
34	Совершенствовать технику кувырков вперед слитно, «мост» из положения стоя (с помощью).	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
35	Совершенствовать технику кувырков вперед слитно, «мост» из положения стоя (с помощью).	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
36	Оценка техники кувырков, «мостика».	Уметь: выполнять	учетный	Акробатическ		

	Комбинация ОРУ с мячом.	акробатические элементы раздельно и в комбинации		ие упражнения		
37	Совершенствовать гимнастическую комбинацию. Комбинация ОРУ с мячом.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Акробатическ ие упражнения		
38	Оценка выполнения комбинации из разученных элементов. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	учетный	Акробатическ ие упражнения		
<i>Висы и строевые упражнения(6 часов)</i>						
39	Совершенствовать технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте. Совершенствовать технику подъема переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
40	Совершенствовать технику строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствовать технику подъема переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
41	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
42	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
43	Совершенствовать технику вися. Эстафеты	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
44	Выполнение на технику подъем	Уметь: выполнять	Оценка	Прыжки через		

	переворотом в упор. Совершенствовать технику виса.	строевые упражнения, висы	техники выполнения упражнения	скакалку		
Волейбол (6ч.)						
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах и над собой. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
47	Передача мяча сверху, прием снизу двумя руками в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	наклоны вперед и назад.		
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Прием мяча снизу. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
49	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Учетный	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
50	Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
III четверть: Лыжная подготовка (18 часов), баскетбол (6 часов), волейбол (5 часов).						

Лыжная подготовка (18ч.)						
51	Одежда, обувь, подгонка лыж. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Уметь: выполнять упражнения с лыжами и на лыжах	Текущий	Прогулки на лыжах		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ.					
54	Совершенствовать технику одновременного двухшажного, бесшажных ходов. Прохождение дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
55						
57	Совершенствовать технику одновременного двухшажного, бесшажных ходов. Прохождение дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
58						
60	Совершенствовать технику торможения «упором», подъема в гору «елочкой».	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
61	Передвижение до 3 км.					
63	Совершенствовать технику торможения «упором», подъема в гору «елочкой».	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий.	Прогулки на лыжах		
64	Передвижение до 3 км.		Оценка техники выполнения подъема «елочкой».			
66	Совершенствовать технику одновременного двухшажного, бесшажных ходов.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
67	Передвижение на отрезках 60мХ3, 300мХ4. Передвижение до 4 км.					
69	Совершенствовать технику торможения «упором», встречные эстафеты на горках.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
70	Передвижение до 4 км.					
72	Оценка техники лыжных ходов.	Уметь: передвигаться	Оценка	Прогулки на		

73	Передвижение на отрезках 100мХ5, 500мХ4 .Подъем в гору «елочкой». Передвижение до 4 км.	одновременным двухшажным, бесшажным ходом	техники передвижения одновременным двухшажным ходом.	лыжах		
75 76	Совершенствовать технику лыжных ходов. Передвижение на отрезках 100мХ5, 500мХ4 . Торможение упором.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Текущий	Прогулки на лыжах		
Волейбол (5ч.)						
53	Совершенствовать технику передач мяча сверху двумя руками в парах через сетку, нижней прямой подачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
56	Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Обучение прямого нападающего удара. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения для мышц спины		
59	Совершенствовать технику нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
62	Совершенствовать технику нижней прямой подачи заданную зону, прямого нападающего удара. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
65	Оценка техники нижней прямой подачи	Уметь: играть в волейбол	Оценка	Сгибание и		

	мяча. Совершенствовать технику прямого нападающего удара. Игра в/б.	по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	техники нижней прямой подачи мяча.	разгибание рук в упоре лежа		
Баскетбол (6ч.)						
68	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления. передач мяча в парах и на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Упражнения для мышц спины		
71	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления. передач мяча в парах и на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3).	Уметь: играть в	Текущий.	Упражнения для мышц спины		
74	Совершенствовать технику ведения мяча правой (левой) рукой, перехват мяча. Учебная игра б/б.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Упражнения для мышц спины		
77	Совершенствовать технику передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Прыжки через скакалку		
78	Оценка техники передач мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:00). Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест	Прыжки через скакалку		
79	Техника Введения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий.	Сгибание и разгибание рук в упоре		

	Учебная игра б/б.	технические приемы		лежа		
IV четверть: Баскетбол (3 часов), волейбол (7 часов), футбол (6 часов), легкая атлетика (10 часов)						
<i>Баскетбол (3 часа)</i>						
80	Совершенствовать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
81	Совершенствовать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
82	Совершенствовать технику передач мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2X1).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Специально беговые упражнения		
<i>Волейбол (7 часов)</i>						
83	Совершенствовать технику передач мяча сверху через сетку, прием мяча. Нижняя прямая подача в заданную зону. Позиционное нападение (6-0).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
84	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
85	Совершенствовать технику передач, приема мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		

	элементов в парах. Игра в/б.	приемы		лежа		
86	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднятие туловища		
87	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику прямого нападающего удара. Игра в/б.	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Учетный	Упражнения для мышц спины		
88	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения для мышц спины		
89	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
Легкая атлетика(10ч.). Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч.)						
90	Совершенствовать технику высокого старта, стартового разгона. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
91	Совершенствовать технику высокого старта, финиширование. Линейная эстафета. Учебная игра футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
92	Техника старта из различных положений. Линейная эстафета. Учебная игра футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Специально беговые		

		60 м		упражнения		
93	Совершенствовать технику старта, стартового разгона, финиширование Эстафеты. Учебная игра футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Специально беговые упражнения		
94	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Учебная игра футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 60 м: м.: «5»-10,0с; «4»-10,6 с; «3»-11,8с д.: «5» -10,4с; «4»-10,8с; «3»-11,2	Бег трусцой без учета времени		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч.)						
95	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Учебная игра футбол.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Текущий	Прыжковые упражнения		
96	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Учебная игра футбол.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	учетный	Прыжковые упражнения		
97	Совершенствовать технику метания теннисного мяча заданное расстояние. Учебная игра футбол.	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
98	Совершенствовать технику метания теннисного мяча заданное расстояние. Учебная игра футбол.	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность.	учетный	Бег трусцой без учета времени		
99	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Специально беговые		

	Учебная игра футбол.			упражнения		
Футбол, мини-футбол (6 часа)						
100	Совершенствовать технику ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Специально беговые упражнения		
101	Совершенствовать технику ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Специально беговые упражнения		
102	Совершенствовать технику удара по мячу ногой с рук на дальность и точность. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Специально беговые упражнения		
103	Совершенствовать технику удара по мячу ногой с рук на дальность и точность. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
104	Совершенствовать технику удара по мячу ногой с рук на дальность и точность. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
105	Совершенствовать технику ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег трусцой без учета времени		

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<p>Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха</p> <p>Физическая культура 8-9 класс/под редакцией В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- 2-е издание М.: Просвещение,2014г.</p> <p>Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях- М.: Просвещение,2014г.</p> <p>Физическая культура 6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев – 4-е издание- М.: Просвещение,2015</p> <p>Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>А.П.Матвеев. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу:</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>

	http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Технические средства обучения		
4.1	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер		
4.5	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.10	Цифровой фотоаппарат	Д	

5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Переключатель гимнастическая	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Маты гимнастические	Г	
5.8	Мяч малый (теннисный)	К	
5.9	Скакала гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
5.12	Секундомер	Д	
5.13	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.15	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.16	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.17	Барьеры легкоатлетические	Д	
5.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.19	Рулетка измерительная	Д	
5.20	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.21	Комплект щитов баскетбольных с	Д	

	кольцами и сеткой		
5.22	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.23	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.24	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.25	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.26	Стойки волейбольные	Д	
5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Мячи футбольные	Г	
5.30	Номера нагрудные	Г	
5.31	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
5.32	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Стол, стул, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	

7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

VII Планируемые результаты

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ:

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

