Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной кафедры естественно-научных дисциплин, технологии, ИЗО, ОБЖ и ФК Руководитель кафедры _____О.В. Гринькова Протокол № 1 от 31.08.2017 г.	Рассмотрено на заседании методического совета школы, протокол № 1 от 31.08.2017 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МАОУ СОШ № 9 _____Певзнер Т.В. Приказ № 345-од от 01.09.2017 г.

Рабочая программа
по
«Физической культуре»
для 6 класса

разработана на основе рабочей программы автор Лях В И (5-9класс) //Пособие для учителей общеобразовательных учреждений В И Лях- 2 издание. – М., «Просвещение», 2014г.

Разработчик программы:
Учитель физической культуры
Антипин.Н.А, Епишкина В.Н.

г.Усть-Илимск
2017/2018 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуре для учащихся 6 классов разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», автор В.И.Лях. – Москва.- «Просвещение» - 2014г».

Целью курса является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих **задач**:

- **Укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **Развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **Овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **Воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.
- **Повышение** мотивации занятий оздоровительной физической культурой, как эффективным средством регуляции основных маркеров здоровья (работоспособности и самочувствия).
- **Формирование** представления о возможностях направленного воздействия физических упражнений на процессы жизнедеятельности организма.
- **Освоение** комплекса оздоровительных технологий, базирующихся на средствах оздоровительной физической культуры.
- **Удовлетворение** естественной биологической потребности младшего школьника в двигательной активности.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры составлена с учетом индивидуальных способностей детей, возможностей и традиций работы школы: в данной программе часы вариативной части отведены на раздел «Спортивные игры» - волейбол и баскетбол.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится:
всего 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

	Вид программного материала материала	Количество часов (уроков)
		6 Класс
1		68ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	15ч

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15ч
1.4	Легкоатлетические упражнения	18ч
1.5	Лыжная подготовка	20ч
2	Вариативная часть	34ч
2.1	Спортивные игры (волейбол,баскетбол)	21ч
2.2	Лыжная подготовка	7ч
2.3	Легкая атлетика	6ч
	Итого часов в год:	102ч

Структура и содержание рабочей программы.

Рабочая программа составлена для обучающихся 12-13лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Программа состоит из двух разделов: «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части); «Физическое совершенствование» (практической части). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Содержание. Двигательные умения, навыки и способности

В лёгкоатлетических упражнениях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных ис-

ходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (баскетбольный щит), с расстояния 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 6-9 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м;. слитно выполнять 3 кувырка вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 110 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, Седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для 6-9 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед за определенное время ; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В спортивных играх: уметь играть в спортивные игры по упрощенным правилам; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые в рамках освоения содержания настоящей программы

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы, проводить разминку с классом

В рефлексивной деятельности:

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

Характеристика класса на начало учебного года:

На начало учебного года было проведено вводное тестирование по программным нормативам двух разделов: легкая атлетика и гимнастика.Учащиеся шестых классов показали примерно

одинаковые результаты по 6 нормативам. Исходя из данных характеристик требования **к уровню подготовки обучающихся** всех классов, будут одинаковы.

Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения физической культуры являются следующие показатели:

Знать/понимать:

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

Уметь*:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной

жизни.

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	5,0	5,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	170
силовые	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)-д ,подтягивание на перекладине (мальчики)	7	20
К выносливости	Бег 1000 м	5минут	7 минут
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, сек.	9,0	10,0

Оценка образовательных достижений обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

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

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

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

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

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

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

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

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

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

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

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

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

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 12 лет

№ п/	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Бег 1000 м.	5.00 и ниже		7.01 и выше	5.30 и ниже		7.30 и выше
2	Бег 30 м.	5.7 и ниже		7.0 и выше	5.8 и ниже		7.2 и выше
3	Челночный бег 3х10 м	8.6 и ниже		9.9 и выше	9.1 и ниже		10.4 и выше
4	Метание мяча	25 и выше		19 и ниже	20 и выше		16 и ниже
5	Прыжок в длину с места	170 и выше		140 и ниже	155 и выше		125 и ниже
6	Прыжок в высоту с разбега	95 и выше		75 и ниже	90 и выше		70 и ниже
7	Наклон вперёд из положения седа	10 и выше		4 и ниже	13 и выше		4 и ниже
8	Поднимание ног до угла 90° из виса	12 и выше		7 и ниже	9 и выше		5 и ниже
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28 и выше		18 и ниже	14 и выше		10 и ниже
10	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 и выше		3 и ниже			
11	Вис на согнутых руках хватом сверху	26 и выше		7 и ниже	18 и выше		4 и ниже
12	Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа на спине.	25 и выше		10 и ниже	20 и выше		18 и ниже

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Номер урока	Учебник/программа	Параллель	Раздел/тема	Тип урока	Тема урока
1	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Вводный	Т/Б. Инструкция № 34. Беговые упражнения.
2	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Обучающий	Низкий старт. Бег 60 метров.
3	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Обучающий	Беговые упражнения. Метание мяча.
4	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Зачетный	Бег 60 метров.
5	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Обучающий	Прыжок в длину. Метание мяча.
6	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Обучающий	Метание мяча. Бег до 10 минут.
7	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Совершенствование	Преодоление препятствий. Бег 60 метров.
8	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Развивающий	Бег 1000 метров без учета времени.
9	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Обучающий	Прыжок в длину с места.
10	Комплексная программа физического воспитания	6	Легкая атлетика.	Зачетный	Бег 1500 метров на результат.
11	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Обучающий	Беговые упражнения.
12	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Метание мяча
13	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Кроссовая подготовка

14	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Кроссовая подготовка
15	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Бег 2000 метров
16	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	ТБ.Инструкция №35
17	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Строевые упражнения . Висы и упоры.
18	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Два кувырка вперед слитно.
19	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Два кувырка вперед слитно.
20	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Лазание по канату.
21	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	Лазание по канату.
22	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	"Мост" из положения стоя (д), лежа (м).
23	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	Упражнения со скакалкой.
24	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Два кувырка назад слитно.
25	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	Два кувырка назад слитно.
26	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	"Мост" из положения стоя (д), лежа (м).
27	Комплексная программа физического	6	Гимнастика.	Обучающий	Опорный прыжок, ноги врозь.

	воспитания				
28	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	Опорный прыжок, ноги врозь.
29	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Кувырок вперёд - назад.
30	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Кувырок вперёд - назад в полушпагат.
31	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Стойка на лопатках.
32	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Упражнения на гимнастической скамейке.
33	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Подъём переворотом в упор.
34	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Подъём переворотом в упор.
35	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Стойка на голове с согнутыми ногами.
36	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Стойка на голове с согнутыми ногами.
37	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Обучающий	Соединие из 3-4 - х элементов.
38	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Зачетный	Соединие из 3-4 - х элементов.
39	Комплексная программа физического воспитания	6	Гимнастика.	Развивающий	Висы и упоры (З).
40	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Вводный	ТБ. Инструкция №31. Ловля-передача мяча.

41	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Ловля - передача мяча в движении.
42	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Ведение мяча шагом, бегом
43	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Ведение мяча. Ловля-передача мяча.
44	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Ловля-передача со сменой мест.
45	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Передача в движении. Броски.
46	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Ведение-2 шага-бросок.
47	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Развивающий	Ведение-2 шага-бросок.
48	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры.	Обучающий	Штрафной бросок с 3-х метров.
49	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Вводный	ТБ. Инструкция №35.
50	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Попеременный двухшажный ход.
51	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Попеременный двухшажный ход.
52	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Прохождение отрезков
53	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Одновременный двухшажный ход.
54	Комплексная программа физического	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Прохождение дистанции.

	воспитания				
55	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Одновременный двухшажный ход.
56	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Подъёмы и спуски.
57	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Одновременный бесшажный ход
58	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Прохождение отрезков
59	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Одновременный бесшажный ход
60	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Торможение "плугом".
61	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Зачетный	Дистанция 1500 метров.
62	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Подъём "ёлочкой"
63	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Сочетание лыжных ходов
64	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Подъём "ёлочкой"
65	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Подъёмы и спуски.
66	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Прохождение дистанции.
67	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Одновременный двухшажный ход.

68	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Обучающий	Торможение и поворот упором.
69	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Одновременный бесшажный ход
70	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Торможение и поворот упором.
71	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Развивающий	Прохождение дистанции 2 км
72	Комплексная программа физического воспитания	6	Лыжная подготовка	Зачетный	Прохождение дистанции 2 км
73	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Стойки и перемещения игрока
74	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Передача мяча двумя руками сверху
75	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Прием двумя руками сверху после набрасывания.
76	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Прием двумя руками сверху после перемещения
77	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Зачетный	Передача мяча сверху в парах.
78	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Прием мяча двумя руками снизу
79	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Зачетный	Многократные передачи двумя руками сверху и снизу
80	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Учебная игра в пионербол
81	Комплексная программа физического	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Верхняя прямая подача с 3-4 м.

	воспитания				
82	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Верхняя прямая подача. С 5-6 м.
83	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Игра в пионербол с элементами волейбола
84	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование	Игра в пионербол с элементами волейбола
85	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Передача мяча двумя руками сверху над собой
86	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование	Передача мяча двумя руками сверху над собой
87	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Обучающий	Прием мяча двумя руками снизу над собой
88	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование	Прием мяча двумя руками снизу над собой
89	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование	Игра в пионербол с элементами волейбола
90	Комплексная программа физического воспитания	6	Спортивные игры. Волейбол	Зачетный	Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м.
91	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Бег 60 метров.
92	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Прыжок в длину. Метание мяча.
93	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Метание мяча. Бег до 10 минут.
94	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Преодоление препятствий. Бег 60 метров.

95	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Бег 1000 метров без учета времени.
96	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Прыжок в длину с места.
97	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Бег 1500 метров на результат.
98	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Обучающий	Беговые упражнения.
99	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Метание мяча
100	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Кроссовая подготовка
101	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Развивающий	Кроссовая подготовка
102	Комплексная программа физического воспитания	6	Лёгкая атлетика	Зачетный	Бег 2000 метров. Итоги года

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва, 2007.
2. Примерная программа по физической культуре, рекомендованная Министерством образования и науки РФ, созданная на основе Государственного стандарта основного общего образования, 2005.
3. Лях. В.И. Твой друг – физкультура. I – IV классы. – М.: Просвещение, 2005 г.
4. Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях./ пособие для учителя, 2008.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.–метод. Пособие / Сост. Мишин Б. И. . - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
6. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Проф. Кофмана Л.Б.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Физическое воспитание учащихся. 1 - 4кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 2008
8. Физическая культура. 1 - 4кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 1998.
9. Физическая культура. 1 - 4кл. Под ред. Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., Кофмана Л.Б. - Просвещение,2000.

10. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 3, 4 классы. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2008.
11. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое высокое, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, брусья гимнастический разновысокие, брусья гимнастические параллельные, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, акробатическая дорожка, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

Стойки для прыжков в высоту, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, секундомеры, метровая лента.

Спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи резиновые, мячи футбольные, насос для накачивания мячей.

Спортивные залы и кабинеты:

Спортивный зал игровой, спортивный зал гимнастический, кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион (площадка):

Легкоатлетическая дорожка, игровое поле для футбола, корт, спортивный городок.