



*Журавлёвская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2*

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалёва/
Протокол № 3
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.

Утверждено:
директор

 /А.Б. Комарова/
Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6 класса

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Царёва Евгения Сергеевна

с. Журавлёвское, 2019

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

По окончании 6-го класса учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 6-го класса учащийся получит возможность научиться:

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

Учебные нормативы:

| Мальчики | | | | |
|-----------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------|
| № | Упражнения | уровень | | |
| | | «высокий» | «средний» | «низкий» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |

| | | | | |
|---------|--------------------------------|-------|-------|-------|
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 6 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 7 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 10 | Кросс 1500 м (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 6 | Бег 60 м (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 7 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 8 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 10 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |

2)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|------------|-------------------------------------|---------------------------|
| | | Класс |
| | | 4 |
| 1 | Базовая часть | 54 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | Вариативная часть | 48 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 |
| Итого | | 68 |

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. **История комплекса ГТО.**

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Подготовка к сдаче ГТО. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения и комбинации на шведской лестнице.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. Передвижение одношажным, двухшажным, коньковым ходом. Спуски, подъемы, повороты. Кроссовая подготовка на лыжах.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.. Лыжи. Развитие выносливости, силы, координации, быстроты. Выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 3-я ступени.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/З | Дата проведения | |
|--|---------------------|--|---|---|------------|-----------------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч) | Вводный 1 | Высокий старт, стартовый разгон 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. История развития комплекса ГТО. | Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комбинированный 2 | Высокий старт и стартовый разгон 15-30 м. ОРУ. Бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Передача палочки. Развитие скоростных качеств. Комплекс ГТО. | То же | То же | То же | | |
| | Совершенствование 3 | Стартовый разгон. Финиширование. Бег 3х50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета с передачей палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Бег на 60 м.ГТО | То же | То же | То же | | |
| | Учетный 4 | Бег 30 м, 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Эстафета. БЕГ НА 1.5,2(КМ)гто | Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м | М Д 5 -10.0 10.4 4 -10.6 10.8 3 -10.8 11.2 | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|--|---|--|------------|--|--|
| | Совершенствование 12 | Передвижения игрока в стойке. Передача мяча двумя сверху в парах, тройках через зону, через сетку. Прием двумя в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача. Эстафеты. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный 13 | ОРУ. Передвижение в стойке. Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием снизу двумя в парах над собой и через зону. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | То же | Техника передачи двумя руками сверху в парах | То же | | |
| | Совершенствование 14 | ОРУ. Передвижения игрока. Передача сверху двумя в парах через сетку. Прием снизу двумя после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Нападающий удар с места с собственного подбрасывания. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. | То же | Текущий | То же | | |
| | Комплексный 15 | ОРУ и передвижения игрока. Передача сверху двумя через сетку. Прием снизу двумя после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение 6:0. игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) ГТО | То же | Техника приема двумя снизу в парах | То же | | |
| | Совершенствование 16 | ОРУ и передвижения игрока. Передача двумя сверху в парах, тройках через сетку. Прием снизу двумя после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) ГТО | То же | Текущий | То же | | |
| | Совершенствование 17 | | | | | | |
| | Совершенствование 18 | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники нижней прямой | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование 19 | Передача двумя сверху через сетку. Прием снизу двумя после подачи. Комбинации из разученных элементов в | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|---|--|--|------------|--|--|
| | Совершенствование 20 | парах. Нижняя подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | подачи | | | |
| Баскетбол (18 ч) | Изучение нового материала 21 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Инструктаж по ТБ. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный 22 | Стойки и передвижения. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол. | То же | То же | То же | | |
| | Комбинированный 23 | | | | | | |
| | Комбинированный 24 | Стойки и передвижения. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный 25 | | | | | | |
| | Комбинированный 24 | Стойки и передвижения. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. | То же | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | То же | | |
| | Комбинированный 25 | | | | | | |
| | Изучение нового материала 26 | Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной в движении. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. Терминология б/б. | То же | Текущий | То же | | |
| | Комбинированный 27 | Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной в движении после ловли мяча. Передача двумя от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. Терминология б/б | То же | То же | То же | | |
| | Комбинированный 28 | Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. | То же | Бросок одной от плеча в движении после ловли мяча | То же | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|---|------------|--|--|
| | Комбинированный 28 | Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя от головы в парах на месте. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО | То же | Текущий | То же | | |
| | Комбинированный 30 | | | | | | |
| | Комбинированный 31 | Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. | То же | То же | То же | | |
| | Изучение нового материала 32 | Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передачи мяча двумя от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5: 0. Развитие координации. Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки. Передачи мяча двумя от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5: 0. Развитие координации. | То же | То же | То же | | |
| | Комбинированный 33 | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный 34 | Передвижения и остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО | То же | Бросок одной рукой от плеча после остановки | То же | | |
| | Комбинированный 35 | Передвижения и остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО | То же | Текущий | То же | | |
| | Комбинированный 36 | | | | | | |
| | Комбинированный | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | То же | Передача в | То же | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|---|---|---|-------------------|--|
| | ванный 37 | Перехват мяча. Бросок двумя от головы после остановки. Передачи в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом 2х1. развитие координации. | | тройках в движении со сменой места | | | |
| | Комбинированный 38 | | | | | | |
| Лыжная подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Способы передвижения Преодоление склонов. | Комплексный 39 | Инструктаж по ПБ. На учебном круге провести попеременное скольжение без палок, провести учет освоения техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление и совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и 2-шажного. Пройти со средней скоростью 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км. | Текущий | Прогулка на лыжах | | |
| | Совершенствование 40 | | | Техника попеременного 2-шажного хода | | | |
| | Совершенствование 41 | На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. Развитие силовых качеств и выносливости. | | Техника одновременного одношажного хода | То же | | |
| | Совершенствование 42 | | | | | | |
| | Комбинированный 43 | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор: повторить технику торможение плугом, спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями. Бег на лыжах ГТО Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Эстафеты встречные с использованием склонов 150 м, линейные круговые с этапом 200 м. Развитие скоростной выносливости. | Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км. | Бесшажный ход. Техника торможения плугом. | То же | | |
| | Совершенствование 44 | | | | | | |
| | Совершенствование 45 | | | | Техника подъёма на склон скользящим шагом | Прогулка на лыжах | |
| | Учетный 46 | Пройти на скорость 1 км с раздельным стартом. Игры по выбору. Пройти на скорость 2 км с раздельным стартом. Игры по выбору. Бег на лыжах ГТО | | 1 км Д -6.15-6.45 М -6.00-6.30 2 км Д -14.30 -15. М -14 -14.30 | То же | | |
| Учетный 47 | | | | | | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (4 ч) | Изучение нового материала. 48 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|------------|--|--|
| | Совершенство- вание 49 | | | | | | |
| | Совершенство- вание 50 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | | Текущий | То же | | |
| | Учетный 51 | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | Техника выполнения упражнений | То же | | |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (4 ч) | Изучение нового материала 52 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | То же | | |
| | Совершенство- вание 53 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | | | | | |
| | Совершенство- вание 54 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем. | | Текущий | То же | | |
| | Учетный 55 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упр-й) Наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами | | Оценка техники опорного прыжка. | То же | | |
| Акробатика. Лазание. (4 ч) | Изучение нового материала Комплексный 56 | ТБ. ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Развитие координации и гибкости. | Уметь выполнять акробати- ческие элементы отдельно и в комбинации. Уметь выполнять акробати- ческие элементы отдельно и в комбинации. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный 57 | ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. | | Текущий | | | |
| | Учетный 58 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приема на расстояние. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. | | Техника кувырков | Комплекс 4 | | |
| | Учетный 59 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | | Лазание по канату 4-6 м | | | |

Легкая атлетика (9 ч)

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|---|---|--------------------------------------|-----------------|--|--|
| Прыжок в высоту (3 ч) | Комбинированный 60 | ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Текущий | Игры на воздухе | | |
| | Совершенствование 61 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ГТО | | | | | |
| | Учетный 62 | ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход планки и приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | Техника прыжка в высоту. | То же | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег. (3 ч) | Комбинированный 63 | Высокий старт 15-30 м и стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Игры. | Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | То же | | |
| | Совершенствование 64 | Высокий старт 15-30 м. Старты из различных положений. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игры. | | | | | |
| | Учетный 65 | Бег на 30 и 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игры. | | 60 м М -10.0-10.6 Д -10.4-10.8 | То же | | |
| Метание малого мяча (3 ч) | Комбинированный 66 | Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные метательные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лепта». ТБ. | Уметь метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | То же | | |
| | Совершенствование 67 | Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные метательные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лепта». Правила соревнований. | | | | | |
| | Учетный 68 | Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лепта». Правила соревнований. Метание мяча на дальность 150г ГТО | | Оценка техники метания мяча | | | |

Дидактические игры и игровые задания.

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях