

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «МАЙКОПСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №1
МАЙКОПСКОГО РАЙОНА»**

<p>· «Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «ОЦ №1 Майкопского района» _____/ Игнатович Е.Н./ « ____ » _____ 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ОЦ №1 Майкопского района» _____/ Ярков Д.П./ Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень: основная
начальная, основная

класс: 6

уровень: базовый
базовый, профильный

количество часов: 70

учитель: Володина Л.Н.

Программа разработана на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение.-2016г.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2016);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016):

Программа рассчитана на 2 часа в неделю 68 часов в год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.). Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.). Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

Раздел	Предметные результаты		Личностные результаты	Метапредметные результаты.
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		

<p>Легкая атлетика</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 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. выполнять 	<p>* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>* формирование ценности здорового и безопасного образа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного
---	--	---	--	---

	<p>физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления 	<p>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <ul style="list-style-type: none"> * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам- • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;*способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; 	<p>(отклоняющегося от норм) поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. • понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий
--	--	---	--	--

	<p>собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 			<p>физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> * владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• 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. 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			
--	---	--	--	--

	<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• 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.•			
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<p>Бег на короткие дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника бега на короткие дистанции -Обучение технике бега -Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» -Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» -Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» -Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» -Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» <p>Метание малого мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника метания малого мяча -Обучение технике метания малого мяча -Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча <p>Длительный бег в равномерном темпе</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника бега на длинные дистанции -Обучение технике бега -Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции 	32
2.	Гимнастика элементами акробатики	<p>с</p> <p>I. Общие сведения о гимнастике</p> <p>Краткий обзор развития гимнастики в России</p> <p>Гимнастическая терминология</p> <p>Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике</p> <p>II. Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Ходьба в приседе;</p> <p>Наклоны вперед, назад, вправо, влево;</p> <p>Выпады и полушагаты;</p> <p>Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;</p> <p>Широкие стойки на ногах;</p> <p>Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);</p>	16

		<p>Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.</p> <p>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (11 часов)</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;</p> <p>Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.</p> <p>IV. Упражнения на формирование осанки (11 часов)</p> <p>Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.</p> <p>V. Акробатические упражнения (35 часов)</p> <p>Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки</p>	
3.	Спортивные игры	<p>Баскетбол</p> <p>На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. - стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. На освоение ловли и передач мяча.</p>	20

		<p>- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). На освоение техники ведения мяча.</p> <p>- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.</p> <p>На овладение техникой бросков мяча.</p> <p>- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .</p> <p>На освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>- вырывание, выбивание мяча.</p> <p>На освоение тактики игры.</p> <p>- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».</p> <p>На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>- стойки игрока, перемещения в стойке.</p> <p>На освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.</p> <p>На освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.</p> <p>На освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Ориентирование в пространстве.</p> <p>- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.</p> <p>Футбол</p> <p>На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком</p> <p>На освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.</p> <p>На освоение техники ведения мяча.</p> <p>- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.</p>	
--	--	---	--

		<p>На освоение техники ударов по воротам</p> <ul style="list-style-type: none">- удары по воротам на точность попадания мячом в цель. <p>На освоение индивидуальной техники защиты.</p> <ul style="list-style-type: none">- перехват мяча, игра вратаря. <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none">- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none">- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.	
--	--	--	--

Система оценки планируемых результатов

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст г	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200

			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Лист корректировки

Корректировка рабочей программы				
Тема	Дата по плану	Дата фактическая	Причина корректировки	Способы корректировки

Календарно-тематическое планирование ФГОС НОО, ФГОС ООО

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
				план	факт
<i>Легкая атлетика (18 ч.)</i>					
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега с высокого старта от 15 до 30м.	1	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующий физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1			
3.	Скоростной бег до 50м.	1			
4.	Бег на результат 60м.	1			
5.	Бег в равномерном темпе до 15мин.	1			
6.	Бег на 1200м.	1			
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые		
8.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1			

			упражнения для развития соответствующий физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
9.	Адыгейские народные игры: 1. "Драчливый баран"2. "Сбивание орехов".	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
10.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнение метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
11.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
12.	Метание малого мяча.	1	Описывают технику		
13.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние с места на дальность в коридор 5-6м.	1	выполнение метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
14.	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и	1	Демонстрируют вариативное выполнение		

	вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10м.		метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
15.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1			
16.	Адыгейские национальные игры.	1			
17.	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
18.	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1			
<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>					
19.	Инструктаж по ТБ при занятиях физическими упражнениями. История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.		
20.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		
21.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (м.) - с набивным и большим мячом, (д.) - с обручами.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		

22.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
23.	Описывание техники общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
24.	Освоение и совершенствование висов и упоров (м.) – подтягивание в висячем положении, (д.) – подтягивание из виса лежа.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
25.	Подтягивание.	1	Описывают технику		
26.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
27.	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		
28.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		
29.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	Используют данные для развития скоростно-силовых способностей.		
30.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером,	1	Используют данные для развития гибкости.		

	акробатические, на гимнастической стенке.				
31.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и помощь во время занятий.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок		
32.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
33.	Упражнения и простейшие программы по развитию физических качеств. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
34.	Помощь и страховка. Демонстрация упражнений.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правило соревнований		
Спортивные игры (20 ч.)					
35.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. ТБ.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных		

			спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основами приемами игры в баскетбол.		
36.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,		
37.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
38.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте без сопротивления защитника.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
39.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате, кругу).	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
40.	Ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
41.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
42.	Адыгейские национальные игры.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
43.	Комбинация из освоенных элементов:	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		

	ловля, передача, ведение, бросок.		варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
44.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		
45.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. ТБ.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основами приемами игры в волейбол		
46.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Процесс совершенствования психомоторных способностей.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют		

			совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.		
47.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с. до 12мин.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.		
48.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.		
49.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки и через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,		
50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			

			соблюдают правила безопасности		
51.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
52.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
53.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактике игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
54.	Игровые упражнения по совершенствованию техники приемов.	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру		

			в волейбол как средство активного отдыха.		
<i>Легкая атлетика (16 ч.)</i>					
55.	ТБ, при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	Рассказывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		
56.	Кросс до 15 мин.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.		
57.	Бег с препятствиями и на местности.	1			
58.	Бег с препятствиями и на местности.	1			
59.	Эстафеты, круговая тренировка.	1			
60.	Круговая тренировка.	1			
61.	Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
62.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
63.	Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
64.+	Метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.	1			
65.	Старт из различных исходных положений.	1			

66	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.		
67.	Бег с ускорением и максимальной скоростью.	1			
68.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	1	Рассказывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		
69.	Демонстрация упражнений и помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить		
70.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		

