

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2022 № 5

**СОГЛАСОВАНА**  
методическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 21.06.2022 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 31.08.2022 № 179  
директор ГБОУ школы №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
М.Н. Эйдемиллер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 6 «А», 6 «Б», 6 «В» классов  
(базовый уровень)  
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:  
Мирошниченко Марина Александровна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
Коробейников Андрей Викторович,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
Воронова Светлана Станиславовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2022 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Нормативные документы
  - 1.2 Цели и задачи
  - 1.3 Место предмета в учебном плане
2. Планируемые результаты
3. Содержание курса
4. Поурочно-тематическое планирование
5. Контроль и оценка планируемых результатов
6. Фонд оценочных средств
7. Учебно-методический комплекс

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с:

### 1.1 Нормативные документы

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга 2022-2023 учебного года;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования основана на программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-11 классы» (М.: Просвещение).

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### 1.2 Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

### 1.3 Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 6-ых классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

## 2 Планируемые результаты

### 1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС - пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **3. Содержание учебного курса**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»); перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела **«Спортивные игры»:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают

совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами).

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ:  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч/нед.)**

**6 класс 1 четверть 27 часов.**

**• 4.1 Распределение учебного времени по разделам программы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид программного материала</b>     | <b>Количество часов (уроков)</b> |
|--------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1.           | Основы знаний о физической культуре   | В процессе уроков                |
| 2.           | Подвижные игры с элементами волейбола | 15                               |
| 3.           | Гимнастика с элементами акробатики    | 21                               |
| 4.           | Легкая атлетика                       | 27                               |
| 5.           | Лыжная подготовка                     | 15                               |
| 6.           | Подвижные игры на основе баскетбола   | 24                               |
|              | <b>Итого</b>                          | <b>102</b>                       |
|              | Количество уроков в неделю            | 3                                |
|              | Количество учебных недель             | 34                               |

**4.2 Поурочно тематическое планирование**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов**

**Легкая атлетика (12ч)**

**Спортивные игры (15ч) (баскетбол)**

| <b>№ урока п/п</b>                | <b>№ урока в теме</b> | <b>Элементы содержания</b>  | <b>Формы контроля</b> | <b>Дата проведения (неделя)</b> |             |
|-----------------------------------|-----------------------|---|-----------------------|---------------------------------|-------------|
|                                   |                       |   |                       | <b>план</b>                     | <b>факт</b> |
| <b>Легкая атлетика (12 часов)</b> |                       |   |                       |                                 |             |
| 1.                                | 1                     | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | Работа на уроке       | 1                               |             |
| 2.                                | 2                     | Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, Контроль: челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств.  | зачет                 | 1                               |             |



|     |    | Измерение результатов в беге   |                        |   |  |
|-----|----|--|------------------------|---|--|
| 3.  | 3  | Высокий старт 15-20 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных положений, Линейные эстафеты, передача эстафетной палочки                                 | Работа на уроке        | 1 |  |
| 4.  | 4  | Высокий старт – до 15-20 м, без с ускорением (на 40-50 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафета. Правила соревнований в спринтерском беге. Контроль: Бег 30м. | зачет                  | 2 |  |
| 5.  | 5  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Подвижная игра «попади в мяч» Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: бег 60 м   | зачет                  | 2 |  |
| 6.  | 6  | Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление в прыжках в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.                      | зачет                  | 2 |  |
| 7.  | 7  | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Терминология в прыжках в длину. Контроль: бег 6мин                            | зачет                  | 3 |  |
| 8.  | 8  | Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 7 –9 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.   | <b>Работа на уроке</b> | 3 |  |
| 9.  | 9  | Контроль: Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».                                  | зачет                  | 3 |  |
| 10. | 10 | Бег 1500 м- соревнования в класс. ОРУ.   | Проверочная            | 4 |  |

|                             |    |  |                 |   |  |
|-----------------------------|----|--|-----------------|---|--|
|                             |    | Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Правила соревнования в беге на средние дистанции. . Метание малого мяча в горизонтальную ром 1x1м с 8-10м.   | работа          |   |  |
| 11.                         | 11 | Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. . Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2x1м с 8 – 10м  | Работа на уроке | 4 |  |
| 12.                         | 12 | ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Контроль: бег 1200 м.  | зачет           | 4 |  |
| <b>Баскетбол (15 часов)</b> |    |  |                 |   |  |
| 13                          | 1  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в б/б.   | Работа на уроке | 5 |  |
| 14                          | 2  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Сочетание приемов ловли, передач и бросков мяча. Контроль: наклон из положения стоя. | зачет           | 5 |  |
| 15                          | 3  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Контроль: подтягивание.             | зачет           | 5 |  |
| 16                          | 4  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Сочетание изученных приемов  | Работа на уроке | 6 |  |

|    |    |  |                        |   |  |
|----|----|--|------------------------|---|--|
|    |    | в б/б.   |                        |   |  |
| 17 | 5  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока, передача мяча в движении после двух шагов. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Позиционное нападение.   | Работа на уроке        | 6 |  |
| 18 | 6  | Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо одной рукой после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра (2 на 2; 3 на 3). Терминология б/б .Передача мяча в движении после двух шагов.   | Работа на уроке        | 6 |  |
| 19 | 7  | Совершенствование передачи мяча от груди с пассивным сопротивлением, бросок одной рукой от плеча в движении (после двух шагов). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3).   | Работа на уроке        | 7 |  |
| 20 | 8  | Совершенствование передачи мяча от груди в движении с пассивным сопротивлением, бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».                          | <b>Работа на уроке</b> | 7 |  |
| 21 | 9  | Передача двумя руками от головы в парах. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. Взаимодействие двух игроков «Быстрый прорыв». Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Контроль :техника передачи мяча в движении (два шага после ведения) | Контрольная работа     | 7 |  |
| 22 | 10 | Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от головы в парах. Бросок мяча 1 рукой от плеча после остановки. Быстрый прорыв.                                | Работа на уроке        | 8 |  |
| 23 | 11 | Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Броски по кольцу.  | Работа на уроке        | 8 |  |

|    |     |  |                    |   |  |
|----|-----|--|--------------------|---|--|
| 24 | 12  | Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений баскетбола.                                      | Работа на уроке    | 8 |  |
| 25 | 13. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Развитие координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Контроль: правила игры в баскетбол.                        | Контрольная работа | 9 |  |
| 26 | 14. | Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.                                  | Работа на уроке    | 9 |  |
| 27 | 15. | Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Работа на уроке    | 9 |  |

2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час

Спортигры (баскетбол) – 3 ч

Гимнастика – 18 ч

| №<br>урока<br>п/п                  | №<br>урока<br>в<br>теме | Элементы<br>содержания  | Формы<br>контроля | Дата проведения<br>(неделя) |      |
|------------------------------------|-------------------------|---|-------------------|-----------------------------|------|
|                                    |                         |   |                   | план                        | факт |
| <b>Спортигры (баскетбол) – 3 ч</b> |                         |   |                   |                             |      |
| 28                                 | 1                       | Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведения мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   | Работа на уроке   | 10                          |      |
| 29                                 | 2                       | Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Работа на уроке   | 10                          |      |
| 30                                 | 3                       | Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Работа на уроке   | 10                          |      |
| <b>Гимнастика – 18 ч</b>           |                         |   |                   |                             |      |
| 31                                 | 1                       | Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафета. | Работа на уроке   | 11                          |      |
| 32                                 | 2                       | Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь   | Работа на уроке   | 11                          |      |

|    |   |   |                    |    |  |
|----|---|---|--------------------|----|--|
|    |   | (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Эстафета.  |                    |    |  |
| 33 | 3 | Перестроение из одной колонны в три в движении. Подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ гимнастическими палками. Эстафеты.   | Работа на уроке    | 11 |  |
| 34 | 4 | Перестроение из одной колонны в три в движении и из трех в одну Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Подъем переворотом в упор сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. | Работа на уроке    | 12 |  |
| 35 | 5 | Контроль: Перестроение из одной колонны в три в движении и из трех в одну Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета. Равновесие «Ласточка».  | Контрольная работа | 12 |  |
| 36 | 6 | Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырок назад .Равновесие «Ласточка» Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  | Работа на уроке    | 12 |  |
| 37 | 7 | Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа   | Работа на уроке    | 13 |  |
| 38 | 8 | Повороты на месте. Кувырki вперед и назад, стойка на лопатках.  | <i>Работа на</i>   | 13 |  |

|    |     |  |                    |    |  |
|----|-----|--|--------------------|----|--|
|    |     | 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.   | <i>уроке</i>       |    |  |
| 39 | 9   | . Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. 2 кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координационных способностей. Контроль: Сгибание разгибание рук в упоре лежа.    | зачет              | 13 |  |
| 40 | 10  | Повороты в движении. Комбинация из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.  | Работа на уроке    | 14 |  |
| 41 | 11  | Контроль: комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей.  | Контрольная работа | 14 |  |
| 42 | 12  | Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Контроль: прыжки со скакалкой за 1 мин.                  | зачет              | 14 |  |
| 43 | 13. | Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки) | Работа на уроке    | 15 |  |
| 44 | 14. | Лазание по канату. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см).   | Работа на уроке    | 15 |  |

|    |     |   |                    |    |  |
|----|-----|---|--------------------|----|--|
| 45 | 15. | Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.  | Работа на уроке    | 15 |  |
| 46 | 16  | Перестроение из одной колонны по три в в движении. Контроль: Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.       | Контрольная работа | 16 |  |
| 47 | 17  | Повторение пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.. Подвижная игра «Удочка». Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров. | Работа на уроке    | 16 |  |
| 48 | 18  | Повторение пройденного материала ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.                                  | Работа на уроке    | 16 |  |



**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**

**Лыжная подготовка – 15 ч.**

**Спортивные игры (волейбол) – 15 ч**

| №<br>урока<br>п/п                  | №<br>урока<br>в<br>теме | Элементы<br>содержания   | Формы контроля     | Дата проведения<br>(неделя) |      |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------------|-----------------------------|------|
|                                    |                         |  |                    | план                        | факт |
| <b>Спорт игры (волейбол) – 9 ч</b> |                         |  |                    |                             |      |
| 49                                 | 1.                      | Инструктаж ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола   | Работа на уроке    | 17                          |      |
| 50                                 | 2.                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах через зону. Эстафеты.   | Работа на уроке    | 17                          |      |
| 51                                 | 3.                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Контроль: передача двумя руками сверху на месте и после приема. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.  | Контрольная работа | 17                          |      |
| 52                                 | 4.                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | Работа на уроке    | 18                          |      |
| 53                                 | 5.                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. Терминология в/б. | Работа на уроке    | 18                          |      |

|                                     |    |  |                    |    |  |
|-------------------------------------|----|--|--------------------|----|--|
| 54                                  | 6. | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки                 | Работа на уроке    | 18 |  |
| 55                                  | 7. | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки.                               | Работа на уроке    | 19 |  |
| 56                                  | 8. | Передача двумя руками сверху в парах. Контроль: прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комплекс физкультминуток №2 | Контрольная работа | 19 |  |
| 57                                  | 9. | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  |                    | 19 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 15 часов</b> |    |  |                    |    |  |
| 58                                  | 1  | Инструктаж техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие учителем и учащимися. Передвижение скользящим шагом на лыжах до 1км                | Работа на уроке    | 20 |  |
| 59                                  | 2  | Организующие команды и приемы. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «Самокат». Передвижение на лыжах до 1,5 км   | Работа на уроке    | 20 |  |
| 60                                  | 3  | Техника попеременного двухшажного хода. Скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. .   | Работа на уроке    | 20 |  |

|     |    |   |                        |    |  |
|-----|----|---|------------------------|----|--|
|     |    | Передвижение на лыжах до 1,5 км   |                        |    |  |
| 61. | 4  | Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Самокат» . Передвижение на лыжах до 1,8 км.  | Работа на уроке        | 21 |  |
| 62. | 5  | Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием на месте. Повороты на месте переступанием. Подвижная игра «Нарисуй снежинку» Передвижение на лыжах до 1,8 км         | Работа на уроке        | 21 |  |
| 63. | 6  | Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Контроль: одновременный бесшажный ход, дистанция до 2 км.  | Контрольная работа     | 21 |  |
| 64. | 7  | Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Техника подъема «лесенкой» и «елочкой». Техника лыжных ходов при прохождении дистанции до 2 км. Подвижная игра «Шире шаг». | Работа на уроке        | 22 |  |
| 65. | 8  | Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом» и «упором». Поворот «упором». Подвижная игра «Шире шаг»  | <b>Работа на уроке</b> | 22 |  |
| 66. | 9  | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты. Подвижные игры.   | Работа на уроке        | 22 |  |
| 67. | 10 | Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Самостраховка при падениях на склонах, во время прохождения дистанции 2,5км на лыжах.   | Работа на уроке        | 23 |  |
| 68. | 11 | Техника одновременного бесшажного хода, одноименного 2-х шажного хода. Двухопорное скольжение. Дистанция 2,5 км.  | Работа на уроке        | 23 |  |
| 69. | 12 | Совершенствование техники подъема и торможения..Контроль: лыжная гонка 2 км   | зачет                  | 23 |  |

|                                    |     |  |                    |    |  |
|------------------------------------|-----|--|--------------------|----|--|
| 70.                                | 13. | Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов. Подвижная игра «Слалом». Дистанция передвижение на лыжах до 3 км.   | Работа на уроке    | 24 |  |
| 71.                                | 14. | Соревнования- лыжная гонка на 3 км. Торможение и подъем на склон. Спуски в средней стойке.   | Проверочная работа | 24 |  |
| 72.                                | 15. | Прохождение дистанции, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.   | Работа на уроке    | 24 |  |
| <b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b> |     |  |                    |    |  |
| 73.                                | 1.  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол.   | Работа на уроке    | 25 |  |
| 74.                                | 2.  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.   | Работа на уроке    | 25 |  |
| 75.                                | 3.  | Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Работа на уроке    | 25 |  |
| 76.                                | 4.  | Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Контроль: нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.  | Контрольная работа | 26 |  |
| 77.                                | 5.  | Повторение пройденного материала. Верхняя передача в зоне и через сетку в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол. | Работа на уроке    | 26 |  |
| 78.                                | 6.  | Повторение пройденного материала. Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в волейбол.                                      | Работа на уроке    | 26 |  |

|  |  |                              |  |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|--|
|  |  | Тактика свободного нападения |  |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|--|

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**

**Спортивные игры (волейбол) – 6 ч**

**Кросс – 3 ч**

**Легкая атлетика – 15 ч**

| №<br>урока<br>п/п                  | №<br>урока<br>в<br>теме | Элементы<br>содержания   | Формы контроля  | Дата<br>проведени<br>я (неделя) |          |
|------------------------------------|-------------------------|--|-----------------|---------------------------------|----------|
|                                    |                         |  |                 | пла<br>н                        | фак<br>т |
| <b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b> |                         |  |                 |                                 |          |
| 79.                                | 1.                      | Стойка игрока. Передвижение в стойке.<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.                     | Работа на уроке | 27                              |          |
| 80.                                | 2.                      | Стойка игрока. Передвижение в стойке.<br>Передача мяча сверху двумя руками в парах.<br>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.                           | Работа на уроке | 27                              |          |
| 81.                                | 3.                      | Освоение техники нижней подачи 3-6 м от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках.<br>Контроль: поднятие туловища из положения лежа за 30 сек. | зачет           | 27                              |          |
| 82.                                | 4.                      | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Обучение и закрепления передачи мяча двумя руками сверху, передача над собой. Игра «Мяч через сетку».                        | Работа на уроке | 28                              |          |
| 83.                                | 5.                      | Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед.<br>Игровые задания  | Работа на уроке | 28                              |          |
| 84.                                | 6.                      | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед.<br>Игровые задания. Контроль: наклон вперед из                         | зачет           | 28                              |          |

|                                   |    |  |                        |    |  |
|-----------------------------------|----|--|------------------------|----|--|
|                                   |    | положения стоя   |                        |    |  |
| <b>Легкая атлетика – 18 часов</b> |    |  |                        |    |  |
| 85.                               | 1. | Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Контроль: подтягивание в висе на результат | зачет                  | 29 |  |
| 86.                               | 2. | Равномерный бег 10 мин. С преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.   | Работа на уроке        | 29 |  |
| 87.                               | 3. | Контроль: бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Игра в «Пионербол».  | зачет                  | 29 |  |
| 88.                               | 4. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника «отталкивания», «полета».  | Работа на уроке        | 30 |  |
| 89.                               | 5. | Прыжки в высоту и с 5-7 шагов, подбор разбега. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».   | Работа на уроке        | 30 |  |
| 90.                               | 6. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами (1кг – дев.), (2кг – мал.)   | Работа на уроке        | 30 |  |
| 91.                               | 7. | Контроль: прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»  | зачет                  | 31 |  |
| 92.                               | 8. | Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду. Прыжки в длину с разбега – техника приземления.  | <b>Работа на уроке</b> | 31 |  |
| 93.                               | 9. | Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контроль: челночный бег 3х10м на время. Комплекс упражнений с маленькими мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «Догони свою пару». Прыжки в длину с разбега.   | зачет                  | 31 |  |

|      |     |   |                 |    |  |
|------|-----|---|-----------------|----|--|
| 94.  | 10. | Специальные беговые упражнения –Контроль: бег 30м на время. Прыжки в длину, подбор разбега.   | зачет           | 32 |  |
| 95.  | 11. | Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель с 8м из 5 попыток.        | зачет           | 32 |  |
| 96.  | 12. | Контроль: прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 1000 м. Эстафеты круговые с этапом 100м. метание мяча на дальность. Техника разбега.        | зачет           | 32 |  |
| 97.  | 13. | Специальные беговые упражнения.   | Работа на уроке | 33 |  |
| 98.  | 14. | Контроль: бег 60м на время. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1000м в произвольном темпе | зачет           | 33 |  |
| 99.  | 15. | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег 1200м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.                              | Работа на уроке | 33 |  |
| 100. | 16. | Бег 1500м . Игра в футбол (м), волейбол (дев).Контроль: прыжок в длину с места.   | зачет           | 34 |  |
| 101. | 17. | Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).        |                 | 34 |  |
| 102. | 18. | Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).       |                 | 34 |  |

### ***5 Контроль и оценка планируемых результатов***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат

выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

## **6 Фонд оценочных средств**

| <b>Контрольные</b> | <b>Девочки</b> | <b>Мальчики</b> |
|--------------------|----------------|-----------------|
|--------------------|----------------|-----------------|



| упражнения   | -5-                   | -4-                      | -3-                          | -5-                   | -4-                      | -3-                          |
|--|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| Челночный бег 3x10 м./сек.   | 9,0                   | <b>9,3</b>               | 9,6                          | <b>8,5</b>            | <b>8,8</b>               | 9,1                          |
| Бег 60 мет   | <b>10,0</b>           | <b>10,6</b>              | <b>11,2</b>                  | <b>9,8</b>            | <b>10,4</b>              | <b>11,1</b>                  |
| Прыжки (скакалка) 1мин.  | 110                   | 95                       | 80                           | 105                   | 90                       | 75                           |
| Бег 1200 м.  | 6.30                  | 7.30                     | 8.30                         | 5.50                  | 6.30                     | 7.10                         |
| Кросс 1500 м.  | Без учета времени     |                          |                              |                       |                          |                              |
| Бег на лыжах 2 км. Мин.  | 14.30                 | 15,00                    | 15.30                        | 14.00                 | 14.30                    | 15.00                        |
| Бег 3км  | Без учета времени     |                          |                              |                       |                          |                              |
| Бег 30 м   | 5.4                   | 5.8                      | 6.3                          | 5.3                   | .5.6                     | 5.9                          |
| 6-ти минутный бег, метры   | 1100                  | 1000                     | 850                          | 1250                  | 1150                     | 1050                         |
| Прыжки в высоту с разбега  | 110                   | 100                      | 85                           | 115                   | 110                      | 90                           |
| Прыжок в длину с места   | 175                   | 155                      | 135                          | 180                   | 165                      | 140                          |
| Прыжок в длину с разбега   | 3.30                  | 2.80                     | 2.30                         | 3.60                  | 3.30                     | 2.70                         |
| Метание теннисного мяча на дальность в м.  | 24                    | 20                       | 16                           | 31                    | 26                       | 22                           |
| Метание теннисного мяча в цель с 8 м. из 5 попыток                                     | 3                     | 2                        | 1                            | 3                     | 2                        | 1                            |
| Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)   | 16                    | 13                       | 10                           | 7                     | 5                        | 3                            |
| Наклон вперед из положения сидя, см  | 12                    | 10                       | 8                            | 9                     | 7                        | 5                            |
| Поднимание туловища 30 с.  | 20                    | 17                       | 11                           | 25                    | 22                       | 16                           |
| Отжимание  | 17                    | 15                       | 12                           | 20                    | 18                       | 15                           |
| Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках | Слитно, качествен но. | Раздельно по элемента м. | 2 из предложен ных элементов | Слитно, качествен но. | Раздельно по элемента м. | 2 из предложен ных элементов |

|  |                          |                                  |                            |                          |                                  |                            |
|--|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока. | На бревне высотой 1 метр | На высоте 30 см., шириной 10 см. | На гимнастической скамейке | На бревне высотой 1 метр | На высоте 30 см., шириной 10 см. | На гимнастической скамейке |
| Технические приёмы баскетболиста   | Применение в игре 2х2    | Выполнение в условиях эстафет    | Индивидуальное выполнение  | Применение в игре 2х2    | Выполнение в условиях эстафет    | Индивидуальное выполнение  |

## 1. Учебно-методический комплекс

| №<br>п/п  | Наименование объектов и средств<br>материально-технического оснащения   | Необходимое<br>количество       | Примечание  |
|-----------|---|---------------------------------|---|
| <b>1.</b> | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |                                 |   |
| 1.1.      | Стандарт основного общего образования по физической культуре  | Для<br>пользования<br>учителя   | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1.2.      | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 6 классы  | Для<br>пользования<br>учителя   |   |
| 1.3.      | Рабочие программы по физической культуре.   | Для<br>пользования<br>учителя   |   |
| 1.4.      | Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб для общеобразоват. организаций/ Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 152 с. | Для<br>пользования<br>учащимися | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд   |
| 1.5.      | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                              | Д                               |   |
| 1.6.      | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д                               |   |
| <b>2.</b> | <b>Экрано-звуковые пособия</b>  |                                 |   |
| 2.1.      | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)              | Д                               |   |
| 2.2.      | Аудиозаписи   | Д                               | Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников   |
| <b>3.</b> | <b>Технические средства обучения</b>  |                                 |   |
| 3.1.      | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок   | Д                               | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитофонных записей  |
| 3.2.      | Мультимедийный компьютер  | Д                               | Технические требования: графическая операционная система,   |

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       |  |   | привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выхода в Интернет. С пакетом прикладных программ. |
| 3.3.  | Принтер  | Д |   |
| 3.4.  | Цифровая видеокамера                             | Д |   |
| 3.5.  | Мультимедиа проектор                             | Д |   |
| 3.6.  | Экран (на штативе или навесной)                  | Д | Минимальные размеры 1,25*1,25   |
| 4.    | <b>Учебно-практическое оборудование</b>          |   |   |
| 4.1.  | Стенка гимнастическая                            | Г |   |
| 4.2.  | Бревно гимнастическое напольное                  | Г |   |
| 4.3.  | Козел гимнастический                             | Г |   |
| 4.4.  | Конь гимнастический                              | Г |   |
| 4.5.  | Перекладина гимнастическая                       | Г |   |
| 4.6.  | Канат для лазанья с механическим креплением      | Г |   |
| 4.7.  | Мост гимнастический подкидной                    | Г |   |
| 4.8.  | Скамейка гимнастическая жесткая                  | Г |   |
| 4.9.  | Маты гимнастические                              | Г |   |
| 4.10. | Мяч набивной (1 кг. 2 кг)                        | Г |   |
| 4.11. | Мяч малый (теннисный)                            | К |   |
| 4.12. | Скакалка гимнастическая                          | К |   |
| 4.13. | Палки гимнастические                             | К |   |
| 4.14. | Обруч гимнастический                             | К |   |
|       | <b>Легкая атлетика</b>                           |   |   |
| 4.15. | Планка для прыжков в высоту                      | Д |   |
| 4.16. | Стойка для прыжков в высоту                      | Д |   |
| 4.17. | Рулетка измерительная (10м, 50)                  | Д |   |
|       | <b>Подвижные и спортивные игры</b>               |   |   |
| 4.18. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |   |
| 4.19. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | Г |   |
| 4.20. | Мячи баскетбольные для мини-игры                 | Г |   |
| 4.21. | Стойки волейбольные универсальные                | Д |   |
| 4.22. | Сетка волейбольная                               | Д |   |
| 4.23. | Мячи волейбольные                                | Г |   |
| 4.24. | Табло перекидное                                 | Д |   |
| 4.25. | Ворота для мини-футбола                          | Д |   |

|           |   |   |  |
|-----------|---|---|--|
| 4.26.     | Сетка для ворот мини-футбола                              | Д |  |
| 4.27.     | Мячи футбольные   | Г |  |
|           | <b>Средства первой помощи</b>                             |   |  |
| 4.28.     | Аптечка медицинская                                       | Д |  |
| <b>5.</b> | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                         |   |  |
| 5.1.      | Спортивный зал игровой                                    |   | С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2.      | Кабинет учителя   |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды   |
| 5.3.      | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи   |
| <b>6.</b> | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |  |
| 6.1.      | Игровое поле для мини-футбола                             |   |  |
| 6.2.      | Площадка игровая волейбольная                             |   |  |
| 6.3.      | Площадка игровая баскетбольная                            |   |  |

## Источники информации

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб для общеобразоват. организаций/ Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 152 с.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. - 6 класс. - М.: ВАКО. 2013.-272 с.
5. Попова Е. В., Старолаванникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб.: СПб АППО, 2012.- 182 с.
6. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013.-64 с.
7. Учительский портал: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>