Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области «Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус»

Утверждена Директор корпуса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Диденко

 Приказ от 30.08.2019г., № 176

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

Уровень общего образования – взвод 6/2,6/1

Количество часов – 105

Учитель: Александровская Елизавета Викторовна

Программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011год;

Программы, авторского коллектива, под руководством В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» Рабочие программы 5 – 9 классы. М, «Просвещение», 2012 год.

2019-2020 уч. год

г. Белая Калитва

 **Пояснительная записка**

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г.,№ 273-ФЗ « Об образовании Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации: «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»от 17.12.2010 года №1897,

- приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;

- Письмо Минобразования Ростовской области от 24.05.2019 №24/4.1-5705 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2019-2020 учебный год»

- Учебный план кадетского корпуса на 2019-2020 учебный год;

- Примерная программа по физической культуре (5 – 8 классы), созданной на основе единой концепции преподавания физической культуры в средней школе, разработанной на основе авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А. М.: «Просвещение».

  Рабочая программа опирается на **УМК:**

- Учебно- методический комплект под руководством М.Я. Виленский , И.М. Туревский , Т.Ю. Торочкова и др. изд .Просвещение, 2015 г.; Рабочие программы 5-9 классы. М, «Просвещение», 2012 год рассчитаны на 102 часа (3 урока в неделю). - Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского, рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации,3-е издание Москва «Просвещение» 2015г.

 **Цели и задачи учебного предмета**

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является: 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Задачи**  предмета «Физическая культура»**:**

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 **внеурочная деятельность**

Для повышения уровня физической подготовленности ,учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во вне учебное время, и другие формы занятий:

 Спортивные секций корпуса:

Казачий рукопашный бой

Фланкировка казачьей шашкой

Казачье многоборье(современное пятиборье)

Альпинизм

Атлетическая гимнастика

Парашютная подготовка

Туризм (тропами Дона)

Футбол

Волейбол

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*смыслообразование-* самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

*нравственно-этическое ориентация* - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**познавательные:**

*обще учебные*– характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников;

*логические* – устанавливать причинно-следственные связи.

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

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

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

**Содержание учебного материала:**

**6 класс 105 часов (3 часа в неделю).**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

 **Раздел 1. «Знания о физической культуре»** **.**

(Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала)

Соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

 Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Раздел 2: «Способы двигательной деятельности»** (**в течении года**) –

 содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

 Раздел включает в себя такие темы:

 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

**Раздел 3: «Физическое совершенствование»**  **(105ч.)**

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики(14ч.)**

Организующие команды и приемы(перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

**Легкая атлетика (22 ч.)**

 Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения  (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании  (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

**Кроссовая подготовка (15 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий

 **Спортивные игры (54 ч.)**

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча  (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол:  овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку);  подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Футбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); ведение мяча различными способами; передача мяча; удар мяча после ведения и остановки; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в ворота; правила игры; игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

 **Упражнения общеразвивающей направленности**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Знать историю развития ГТО.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Знать историю развития ГТО.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Знать историю развития ГТО.

Примечание. *Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.*

**Проектная деятельность на уроке физической культуры:**

По ФГОС основная образовательная программа школы должна включать программу развития универсальных учебных действий, обеспечивающую «формирование у обучающихся основ культуры исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или меж предметного учебного проекта, направленного на решение научной, личностно и (или) социально значимой проблемы».Современный урок физической культуры должен обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Проектная деятельность на уроке физической культуры позволяет реализовать данные требования.

Проектная технология применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции: *учебно-познавательные* (ставится и решается проблема); *социокультурные* (выделение значимости проблемы для человека и общества); *ценностно-смысловые* (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл), тем самым превращая урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления.

Учащиеся выполняют проекты индивидуальные и коллективные. Итоговое мероприятие - защита, представление проектов.

Проектная деятельность позволила пробудить в учащихся интерес к физической культуре, повысить результативность.

Главное, чтобы выбранная тема исследовательской работы и проекта по физической культуре была по душе, а сфера исследования - возможно являлась близкой ребенку

В данном разделе предложено воспользоваться интересными *темами проектов по физкультуре учащимся 6 классов*  для проведения собственной исследовательской деятельности по предмету физическая культура с учетом увлечений детей.

*Темы проектов по физкультуре для учащихся 6 класса*

Велоспорт и здоровье.
Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.
Влияние физических упражнений на здоровье человека.
Воздействие массажа на организм.
Возможности физкультуры и спорта в воспитании личности человека.
Волейбол: игра и история.
Восстановление организма после физической нагрузки.
Выносливость человека.
Гигиена физической культуры.

История развития физической культуры в России.
Легкая атлетика – королева спорта.
 Правильная осанка – залог здоровья.
 Талисманы Олимпийских игр.

 Итогами проектной и учебно-исследовательской деятельности являются не только предметные результаты, а в основном интеллектуальное, личностное развитие школьников, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности исследовательской деятельности.

В течение учебного года учащиеся делятся результатами своей работы с одноклассниками. Представляют свои разработки на обсуждение в классе. К концу учебного года учащиеся выполняют электронное портфолио «Мои успехи в освоении теории физической культуры», что является итоговой работой по теоретической части за курс 6-го класса.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п/п | Раздел программы. Тема урока. | Количество часов |
|  | **Теоретический материал.** | **в процессе урока** |
| 1. | **Легкая атлетика.** | **21** |
| 1.1 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 4 |
| 1.2 | Метание мяча на дальность. | 5 |
| 1.3 | Прыжки в длину. | 5 |
| 1.4 | Бег на средние дистанции. | 3 |
| 1.5 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.  | 4 |
| 1.6 | **Кроссовая подготовка.** | **14** |
| 2. | **Гимнастика.**  | **14** |
| 2.1 | Опорный прыжок. | 4 |
| 2.2 | Упражнения в равновесии. | 3 |
| 2.3 | Вольные упражнения с элементами акробатики. | 4 |
| 2.4  | Упражнения на низкой перекладине . | 3 |
| 3. | **Спортивные игры.(волейбол/баскетбол/футбол)**  | **56** |
| 3.1 | Тактика игры в волейбол | в процессе урока |
| 3.2 | Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. | 5 |
| 3.3 | Нижняя прямая подача. | 5 |
| 3.4  | Передача мяча на точность по зонам. | 5 |
| 3.5 | Нападающий удар после подбрасывания мячапартнером. | 6 |
| 3.6 | Учебная двусторонняя игра волейбол. | в процессе урока |
| 3.7 | Тактика игры в баскетбол. | в процессе урока |
| 3.8 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 5 |
|  | Передачи мяча с изменением направления движения. | 3 |
| 3.9 | Броски мяча по кольцу. | 5 |
| 4.0 | Обманные движения «финты». | 3 |
| 4.1 | Игровые комбинации в сочетании всех ранее разученных технических приемов. | 5 |
| 4.2 | Учебная двусторонняя игра баскетбол. | в процессе урока |
| 4.3 | Правила ,тактика игры в футбол. | в процессе урока |
| 4.4 | Ведение мяча различными способами; передача мяча;  | 4 |
|  | Удар мяча после ведения и остановки; | 5 |
| 4.4 | Эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в ворота;  | 5 |
| 4.6 | Учебная двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | в процессе урока |
|  | Итого: | **105** |

**Таблица нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень физической подготовленности. |
| высокий | средний | низкий |
| Мальчики |
|  | «5» (отлично) | «4» (хорошо) | «3» (удовлетворительно) |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 8 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 165 | 145 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.5 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 9.8 | 10.2 | 11.1 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.20 | 4.45 | 5.15 |
| Бросок набивного мяча 1кг.,м | 430 | 350 | 305 |

Согласована Согласована Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Махина от 28.08.2019 года, № 1 29.08 .2019 года

Руководитель МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И. Котова

 **ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |