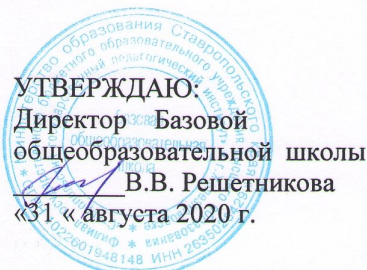


Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 01
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	6 «А», 6 «Б»
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2020 – 2021

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной работе

Н.В. Олейникова

Железноводск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 6-х классах из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Базовая часть	78
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	19
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	20
Вариативная часть	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
Общее количество часов	105

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

6 класс

1.Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, вы-

боре инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения.** Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200 м, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 - х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

6 класс

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения 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;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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 здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

3. Календарно-тематическое планирование в6 – х классах.

Календарно – тематическое планирование в 6-х классах.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч. занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Лёгкая атлетика (11 ч.)							
1	6 А	Высокий старт. Стартовый разгон.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.	Познавательные: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
	6 Б						
2	6 А	Высокий старт. Бег по дистанции.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Измерение результатов.
	6 Б						
3	6 А	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Высокий старт (15-30м) Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Игра в пионербол и футбол.
	6 Б						
4	6 А	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Высокий старт 15-30м. Финиширование. Бег (3х50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
	6 Б						
5	6 А	Бег 60м. Футбол.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. Развитие скоростных качеств. Игра «Охотники и утки».
	6 Б						

6	6 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель.	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	<i>Познавательные:</i> рефлексия способ и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и общественно полезной деятельности.	Комбинированный	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину с разбега.
	6 Б						
7	6 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.		Комбинированный	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание т/ мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.
	6 Б						
8	6 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	6 Б						
9	6 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.	Учётный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.
	6 Б						
10	6 А	Бег на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции.			Комбинированный	ОРУ в движении. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
	6 Б						
11	6 А	Бег на средние дистанции.	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Контрольный	Бег 1000м (на результат). ОРУ в движении. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивные игры. Развитие выносливости.
	6 Б						

Кроссовая подготовка (9 ч.)

12	6 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости	<i>Познавательные:</i> формулируют тему и цель урока, осваивают технику бега в гору и под гору.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Лепта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.
	6 Б						
13	6 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	ОРУ без предметов. Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
	6 Б						
14	6 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ без предметов. Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
	6 Б						
15	6 А	Кроссовая подготовка.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ без предметов. Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости
	6 Б						
16	6 А	Кроссовая подготовка.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег под гору. Бег в гору. ОРУ. Спортивные игры.
	6 Б						
17	6 А	Кроссовая подготовка.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в парах. Преодоление препятствий. Игра в футбол и бадминтон. Развитие выносливости.
	6 Б						
18	6 А	Кроссовая подготовка.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ в парах. Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Игра в футбол и пионербол.
	6 Б						
19	6 А	Кроссовая подготовка.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Игра в футбол и пионербол.
	6 Б						

20	6 А	Кроссовая подготовка.	Осваивать технику бега на длинные дистанции.		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Учётный	ОРУ в движении. Бег 1500 м (на результат). Развитие выносливости. Игра «Пионер-бол».
	6 Б						
Баскетбол (22 ч.)							
21	6 А	Размеры площадки. Передачи мяча от груди и от плеча.	Научить правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в б/б.
	6 Б						
22	6 А	Совершенствование техники ведения и передач мяча.	Научить правильно вести мяч и передавать его двумя руками от груди в движении.	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбинированный	Ст. и передвиж-я игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в б/б.
	6 Б						
23	6 А	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски в кольцо с места.	Научить передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Броски в кольцо с места. Эстафеты.
	6 Б						
24	6 А	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо с места.	Научить точности попадания мячом в кольцо.		Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	Ст. и передвиж-я игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Броски в кольцо с места. Игра в мини-баскетбол.
	6 Б						

25	6 А	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо с места.	Научить применять свои тактические умения в баскетболе.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Броски в кольцо с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие КС. Правила игры в баскетбол.
	6 Б			<i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.		
26	6 А	Вырывание мяча. Броски в корзину одной рукой от плеча.	Научить производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.	<i>Регулятивные:</i> умение видеть красоту движений человека.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре	Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Вырывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча с места Игра в мини-баскетбол. Развитие КС. Правила игры в баскетбол.
	6 Б		Научить играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.			
27	6 А	Вырывание мяча. Овладение техникой бросков мяча.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Вырывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча с места Игра в мини-баскетбол. Развитие КС. Правила игры в баскетбол.
	6 Б				Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.		

5	6 А	Выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Совершенствовать технические действия в игре.	<i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие КС.
	6 Б						
6	6 А	Бросок в кольцо в движении после ловли мяча. Передачи на месте и в движении.	Научить точно попадания мячом в кольцо.		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.
	6 Б						
7	6 А	Бросок в кольцо в движении после ловли мяча. Передачи на месте и в движении.	Совершенствовать умение играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.		Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Игра в б/б
	6 Б						
8	6 А	Передачи мяча в тройках в движении. Перехват мяча.	Научить выполнять перехват мяча.		Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Передачи мяча в тройках в движении. Учебная игра в баскетбол.
	6 Б						
9	6 А	Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0.	Научить позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра в б/б.
	6 Б						

10	6 А	Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0.	Научить приме-нять свои такти-ческие умения в баскетболе.	<i>Познавательные:</i> овладевают знания-ми об игре и разви-вают психомотор-ные способности. <i>Коммуникативные:</i> работают в группах по подготовке ре-фератов о выдаю-щихся отечествен-ных баскетболи-стах. <i>Регулятивные:</i> мо-делируют тактику освоенных игр-х действий, варьиру-ют ее в зависимости от ситуаций и усло-вий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Формирование и проявление поло-жительных качеств личности, дисцип-линированности, трудолюбия и упорства в дости-жении поставлен-ной цели.	Комбини-рованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после ос-тановки. Передачи мяча в трой-ках в движении. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра
	6 Б						
11	6 А	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позицион-ное нападение 5:0.	Совершенство-вать умение иг-рать в мини-баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные:</i> мо-делируют тактику освоенных игр-х действий, варьиру-ют ее в зависимости от ситуаций и усло-вий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Формирование на-выка систематиче-ского наблюдения за своим физиче-ским состоянием, величиной физиче-ских нагрузок.	Совершен-ствования	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после ос-тановки. Передачи мяча в трой-ках в движении. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра
	6 Б						
12	6 А	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.				Комбини-рованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после ос-тановки. Передачи мяча в трой-ках в движении. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра
	6 Б						
13	6 А	Позиционное нападение че-рез заслон. Учебная игра.	Научить позици-онному нападе-нию через за-слон.	<i>Познавательные:</i> формулируют тему и цель занятия. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения так-тики игровых дей-ствий.	Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле-ний о нравствен-ных нормах.	Изучение нового материала	Ст. и передв-я игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивле-нием защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра.
	6 Б						
14	6 А	Позиционное нападение че-рез заслон. Учебная игра.	Руководство-ваться правила-ми оказания пер-вой помощи при травмах и ушибах во время са-мостоятельных		Формирование от-ветственного от-ношения к учению; уважительного от-ношения к труду.	Комбини-рованный	Ведение мяча с пассивным со-противлением защитника. Пере-хват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере-дачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учеб-ная игра.
	6 Б						

15	6 А	Закрепление техники владения мячом, развитие КС.	занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные:</i> овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Игровой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: ловли, передач, ведения, бросков. Учебная игра в б/б.
	6 Б						
Волейбол (20 ч.)							
16	6 А	Передачи мяча сверху и снизу над собой. Эстафеты.	Узнать историю возникновения и развития волейбола.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Техника безопасности на уроках в/б.
	6 Б						
17	6 А	Передачи мяча сверху и снизу над собой. Эстафеты.	Научить передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.	<i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ.
	6 Б						
18	6 А	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	Научить передачам мяча сверху и снизу в парах. Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	<i>Регулятивные:</i> овладевают основными приемами игры в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».
	6 Б						
19	6 А	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	Научить нижней прямой подаче.	<i>Познавательные:</i> описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».
	6 Б						

20	6 А	Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Научить правильно выполнять технические действия.	Научить играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу в парах через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
	6 Б							
21	6 А	Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Рационально планировать режим дня и учебной недели.		<i>Регулятивные:</i> овладевают основными приемами игры в волейбол.		Совершенствования	Передача мяча сверху в парах через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
	6 Б							
22	6 А	Учебно-тренировочная игра в волейбол.					Игровой	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передач, подач). Игра по упрощенным правилам волейбола.
	6 Б							

III четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма организации уч. занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1	6 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу.	Научить передачам мяча в парах через сетку. Совершенствовать приём мяча снизу. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и	<i>Познавательные:</i> осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты с передачами мяча.
	6 Б						
	6 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Прием		<i>Коммуникативные:</i> формирование спо-			Передача мяча двумя руками сверху над собой (к). Передачи

2	6 Б	мяча снизу.	ушибах во время занятий физическими упражнениями.	собов взаимодействия со сверстниками в парах и группах.		Учётный	мяча сверху в парах через сетку. Приём снизу двумя руками в парах через зону. Игра «Пионербол».
3	6 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Научить выполнять нижнюю прямую подачу.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача с 4-5м. Игра в мини-волейбол.
	6 Б		Совершенствовать технику передачи мяча сверху в парах через сетку.				
4	6 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Научить правильно выполнять технические действия.	<i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Учётный	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой (к). Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача с 4 - 5 м. Игра в мини-волейбол.
	6 Б						
5	6 А	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Научить выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача с 5 - 6 м. Игра в мини-волейбол.
	6 Б						
6	6 А	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Совершенствовать технику нижней прямой подачи.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача с 6 - 7 м. Игра в мини-волейбол.
	6 Б						
	6 А	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Выполнять основные технические действия и приемы	планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовыв-	Повышение самооценки на основе критериев успеш-	Комбини-	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах, в тройках через сетку. При-

12	6 А	Нижняя прямая подача, приём подачи. Тактика свободного нападения.	Совершенствовать приём подачи. Познакомить с тактикой свободного нападения. Совершенствовать умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные:</i> работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных волейболистах. <i>Регулятивные:</i> осваивают тактику игры в волейбол, организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.	ва в достижении поставленной цели. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Комбинации из разученных элементов передвижений. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения.
	6 Б						
13	6 А	Нижняя прямая подача, приём подачи. Тактика свободного нападения.				Совершенствования	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения.
	6 Б						
Гимнастика (19 ч.)							
14	6 А	Освоение висов и упоров.	Научить выполнять различные висы, производить перестроения. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.	<i>Познавательные:</i> устанавливают причинно-следственные связи. <i>Коммуникативные:</i> учатся ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Подъём переворотом в упор. Висы (поднимание прямых ног в висе стоя). Упр-я для развития гибкости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.
	6 Б						
15	6 А	Освоение висов и упоров.		<i>Регулятивные:</i> сличают способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклоне-		Совершенствования	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Подъём переворотом в упор. Висы (поднимание прямых ног в висе стоя). Упражнения для развития гибкости. Подтягивания в висе.
	6 Б						
	6 А		Научить выполнять различные висы, производить пере-		Развитие самостоятельности и личной ответст-	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика (перекаты с опорой руками за головой, кувырок вперёд, стойка на лопат-

16	6 Б	Акробатика. Подтягивания в висе.	строения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	ний и отличий от эталона; вносят необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия.	венности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		ках, полушпагаты, упражнения для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе. Игра «Попади в хвост дракона».	
17	6 А	Элементы акробатики. Освоение висов.					Комбинированный	ОРУ. Акробатика. Подъем переворотом в упор (м). Вис лежа. Вис присев (д). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. «Охотники и утки».
	6 Б							
18	6 А	Элементы акробатики. Освоение висов.	Научить выполнять перекаты с опорой руками за головой, полушпагаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать). <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперед и назад, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках, упражнения для мышц спины и пресса). Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей.	
	6 Б							
19	6 А	Акробатика. Висы и упоры.	Научить выполнять различные висы и упоры.	можно делать и что опасно делать). <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Учётный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Акробатика. Развитие силовых способностей	
	6 Б							
20	6 А	Акробатика. Лазание по канату.	Научить выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения стоя.	Научить выполнять упражнения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (2 последних кувырка вперед, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Лазание по канату в три приёма.	
	6 Б							
	6 А	Акробатика. Лазание по канату.	Научить лазать по канату в три приё-	<i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять зада-		Совершен-	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 последовательных кувырка вперед,	

21	6 Б		ма.	ние в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	и эмоционально-нравственной отзывчивости.	ствования	«мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, упражнения для мышц спины и пресса). Лазание по канату.
22	6 А	Акробатика. Лазание по канату в три приёма.	Научить выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и действия.	Совершенствования	ОРУ. Акробатика (комбинация: 2 кувырка вперёд – встать – «мост» из положения стоя с помощью – лечь на спину – перекат кругом в положение лёжа прогнувшись, руки вверх – упор лёжа – толчком ног упор присев – прыжок вверх, прогибаясь, в о.с.). Лазание по канату.
	6 Б						
23	6 А	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Научить выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	<i>Познавательные:</i> описывают технику акробатических упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (комбинация из разученных элементов – см. урок №21). Опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, h=100 – 110 см). Лазание по канату в три приёма. Игра «Не дай мяч водящему».
	6 Б						
24	6 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в три приёма.	Научить опорному прыжку через козла ноги врозь.	<i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Учётный	ОРУ в кругу. Акробатика (комбинация из разученных элементов – см. урок №21). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату в три приёма.
	6 Б						
25	6 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в три приёма	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	<i>Познавательные:</i> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Совершенствования	ОРУ в парах. Опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, h=100 – 110см). Лазание по канату в три приёма. Упр-я для мышц спины и пресса. Игра «Защита укрепления».
	6 Б						
	6 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в три приёма	Рассматривать физическую культуру как явление куль-	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> – подведение под понятие,	Развитие личной ответственности за свои поступки.	Учётный	ОРУ в парах. Опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в

26	6 Б		туры.	выделение следствий.			ширину, h=100 – 110см). Лаза- ние по канату в три приёма (к). Упражнения для мышц спины и пресса. Игра «Бездомный заяц».
27	6 А	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Научить правильно выполнять упраж- нения на низком бревне.	<i>Коммуникативные:</i> <u>планирование учеб-</u> <u>ного сотрудничества</u> – принятие решения и его реализация.	Формирование от- ветственного от- ношения к учению; уважительного от- ношения к труду.	Комбини- рованный	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Равновесие (передвижение по наклонной ог- раниченной поверхности). Игра «Охотники и утки».
	6 Б						
28	6 А	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Учить опорному прыжку через коз- ла ноги врозь. Раскрывать базо- вые понятия и тер- мины физической	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> – спо- собность к мобилиза- ции сил и энергии.	Знания истории физической куль- туры своего наро- да, своего края как части наследия на- родов России и че- ловечества	Совершен- ствования	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Равновесие (передвижение по наклонной ог- раниченной поверхности). Игра «Не дай мяч водящему».
	6 Б						
29	6 А	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	культуры, приме- нять их в процессе совместных заня- тий со своими сверстниками.	<i>Познаватель-</i> <i>ные:общеучебные</i> - ставить и формулиро- вать проблемы; выби- рать наиболее эффек- тивные способы ре- шения задач.	Развитие этиче- ских чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной от- зывчивости.	Кон- трольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь (к). Равновесие на низком бревне (ходьба при- ставными шагами, «горизон- тальное» равновесие, с махом прямой ногой и хлопком под ней, соскок прогнувшись).
	6 Б						
30	6 А	Равновесие на низком бревне.	Научить правильно выполнять упраж- нения на низком бревне.	<i>Коммуникатив-</i> <i>ные:управление ком-</i> <i>муникацией</i> – разре- шать конфликты на основе учета интере- сов и позиции всех участников.	Формирование и проявление поло- жительных качеств личности, дисцип- линированности, трудолюбия и упорства в дости- жении поставлен- ной цели.	Совершен- ствования	ОРУ. Равновесие на низком бревне (ходьба приставными ша- гами, «гориз-е» равновесие, с махом прямой ногой и хлопком под ней, соскок прогнувшись). Игра «К своим флажкам».
	6 Б						
31	6 А	Равновесие на низком бревне.		<i>Регулятив-</i> <i>ные:прогнозировани</i> <i>е</i> – пред-видеть воз- можности получения конкретного резуль- тата при решении задачи.		Кон- трольный	ОРУ. Равновесие на низком бревне (ходьба приставными ша- гами, «гориз-е» равновесие, с махом прямой ногой и хлопком под ней, соскок прогнувшись). Игра «Охотники и утки».
	6 Б						

IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч. занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1	6 А	Общефизическая подготовка.	Научить преодоле-вать полосу пре-пятствий.	<i>Познавательные:</i> формирование уме-ний осознанного по-строения речевого высказывания в уст-ной форме.	Формирование ценности здоро-во-го и безопасного образа жизни.	Совершен-ствования	Преодоление полосы препятствий. Работа по станциям (1 я - прыжки через скак-ку; 2 я – упр-я с ганте-лями; 3-я - для мышц спины и пресса; 4-я - на низком бревне; 5-я - броски в кольцо). Игра «Защита укрепления»
	6 Б		Учить самостоя-тельно работать по станциям.				
Баскетбол (5 ч.)							
2	6 А	Совершенствование техни-ки ведения мяча. Броски в кольцо с места и в движе-нии.	Раскрывать базо-вые понятия и тер-мины физической культуры, приме-нять их в процессе совместных заня-тий физическими упражнениями со своими сверстни-ками.	<i>Коммуникативные:</i> формирование дейст-вия моделирования. Умение слушать и понимать других.	Формирование первоначальных представлений о значении физ-ры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на разви-тие человека (фи-зическое, интел-лектуальное, эмо-циональное), о фи-зической культуре и здоровье как фак-торах успешной учебы и социали-зации	Комбини-рованный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением за-щитника. Броски в кольцо с места и в движении. Эстафеты.
	6 Б						
3	6 А	Броски в кольцо в движе-нии. Передачи мяча в трой-ках в движении.		<i>Регулятивные:</i> овладение способно-стью принимать и со-хранять цели и задачи учебной деятельно-сти.		Комбини-рованный	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением за-щитника. Броски одной рукой от плеча с места и в движении. Пере-дачи мяча в тройках в движении со сменой места.
	6 Б						
4	6 А	Броски в кольцо в движе-нии. Передачи мяча в трой-ках в движении.	Руководствоваться правилами оказа-ния первой помо-щи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физиче-скими упражне-	Умение управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми.		Совершен-ствования	Ведение мяча с пассивным сопро-тивлением защитника. Броски од-ной рукой от плеча с места и в движении. Передачи мяча в трой-ках в движении со сменой места.
	6 Б						
	6 А	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1.		Умение с достаточной		Изучение нового ма-	ОРУ. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в тройках в движе-

5	6 Б		ниями.	полнотой и точно- стью выражать свои мысли, владение спе- циальной терминологией.	жительных ка- честв личности, дисциплиниро- ванности, трудо- любия и упорства в достижении по- ставленной цели.	териала	нии со сменой места. Перехват мяча. Нападение быстрым проры- вом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
6	6 А	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Выполнять основ- ные технические действия и приемы игры в баскетбол.			Учётный	Ведение мяча в движении. Пере- дачи мяча в тройках в движении со сменой места (к). Перехват мя- ча. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
	6 Б						
Кроссовая подготовка (9 ч.)							
7	6 А	Бег по пересечённой мест- ности, преодоление пре- пятствий.	Характеризовать физические уп- ражнения для са- мостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Познавательные: формулируют тему и цель урока, осваи- вают технику бега в гору и под гору. Осмысление техники выполнения разучи- ваемых заданий. Коммуникатив- ные: взаимодействую- т со сверстниками в процессе урока, за- дают вопросы, об- ращаются за помо- щью к учителю и сверстникам; форму- лируют собственное мнение.	Формирование навыка система- тического наблю- дения за своим физическим со- стоянием, вели- чиной физических нагрузок. Нравственно- этическая ориен- тация - умение избегать конфлик- тов и находить выходы из спор- ных ситуаций.	Изучение- нового ма- териала	ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Преодоление препятст- вий. Бег в чередовании с ходьбой (6 мин). Игра «Лапта».
	6 Б						
8	6 А	Бег по пересечённой мест- ности, преодоление пре- пятствий.	Моделировать ком- плексы упражне- ний с учетом их цели: на развитие силы и выносливо- сти.			Комбини- рованный	ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Преодоление препятст- вий. Бег в чередовании с ходьбой (8 мин). Игра «Лапта».
	6 Б						
9	6 А	Бег по пересечённой мест- ности. Подтягивание на перекладине.				Совершен- ствования	ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Подтягивание на пере- кладине. Равномерный бег (8 мин). Подвижная игра «Лапта».
	6 Б						
10	6 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекла- дине.				Комбини- рованный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягива- ние на перекладине. Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Не дай мяч водящему».
	6 Б						
11	6 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекла- дине.	Осваивать технику бега на длинные дистанции.	Умение планировать собственную дея- тельность, распреде- лять нагрузку и от- дых.	Формирование и проявление дис- циплинированно- сти, трудолюбия и упорства в дости- жении поставлен- ной цели.	Комбини- рованный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ в движении. Спец. бег. упражнения. Бег в гору. Подтягивание на пере- кладине. Игра «Перестрелка».
	6 Б						
12	6 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекла- дине.	Отбирать и выпол- нять легкоатлети- ческие упражне- ния, направленно воздействующие на развитие вынос-	Регулятивные: фор- мулируют и удержи- вают учебную задачу, описывают технику		Комбини- рованный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ в движении. Спец. беговые упраж- нения. Бег под гору. Подтягивание на перекладине (д-ки из виса лё- жа). Игра «Охотники и утки».
	6 Б						
	6 А	Кроссовая подготовка.				Совершен-	ОРУ у опоры. Специальные бего-

13	6 Б		ливости.	ходьбы и длительного бега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ствования	вые упражнения. Равномерный бег (14 мин). Игра в «Пионербол».
14	6 А	Бег на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Умение организовать самостоятельную деятельность, выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений.		Изучение нового материала	ОРУ у опоры. Специальные беговые упражнения.Подтягивание на перекладине (д-ки из виса лёжа). Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра «Пионербол».
	6 Б						
15	6 А	Бег 1000 м. Игры.				Учётный	ОРУ у опоры.СБУ. Бег 1000 м (на результат). Игра «Охотники и утки».
	6 Б						
Лёгкая атлетика (10 ч.)							
16	6 А	Высокий старт и стартовый разгон.	Знать технику выполнения высокого старта. Научить правильно выполнять спец.беговые упражнения, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Познавательные: формулируют тему и цель урока. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий. Коммуникативные:учатся ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку в 1 мин. СБУ. Высокий старт (до 15 - 20 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (30 – 40 м). Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.
	6 Б						
17	6 А	Стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжки через скакалку (к).		Коммуникативные:учатся ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.		Комбинированный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Высокий старт (до 20 м), бег с ускорением (40 – 50 м), бег по дистанции. Прыжки через скакалку в 1 мин (к). Старты из различных положений. Игра «Перестрелка».
	6 Б						
18	6 А	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Научить правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения.	Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15 - 20 м). Бег 30 м (к) с высокого старта. Прыжки в длину с места.Игра «Перестрелка».
	6 Б						
19	6 А	Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохра-		Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15 - 30 м), бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места (к). Определение результатов в спринтерском беге. Игра в футбол – м-ки, в волейбол в кругу – д-ки.
	6 Б						

20	6 А	Бег 60 м. Футбол.	Знать технику бега на короткие дистанции.	нять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	6 Б						
21	6 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Научить правильно метать способом «из-за спины через плечо», находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.			Изучение нового материала	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с трёх шагов. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	6 Б						
22	6 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.				Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 3 - 5 шагов разбега. Правила соревнований в метании мяча. Прыжки через короткую скакалку. Игра в футбол – м-ки, в «Охотники и утки» – д-ки.
	6 Б						
23	6 А	Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».			Комбинированный	ОРУ. Прыжки в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>подбор разбега, отталкивание</i>). Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо» с 3 – 5 шагов разбега.
	6 Б						
24	6 А	Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения. Умение видеть красоту движений человека.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность (к). Игра «Не дай мяч водящему».
	6 Б						
25	6 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.				Совершенствования	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Правила соревнований по прыжкам в высоту. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	6 Б						

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
4	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжки в высоту с разбега сп-м «перешагивания»	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	100	90	83	110	100	95
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	33	29	25	23	19	15
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	340	320	270	300	280	230

Уровень физической подготовленности обучающихся 12 лет.

№	Физические способности	Контрольное упр-е(тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Проектор	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	
6.7	Сетка волейбольная	д	

6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.