Ростовская область Мартыновский район х. Кривой Лиман

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –средняя общеобразовательная школа № 22 х. Кривой Лиман

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ- СОШ №22

 Приказ от .2014г. №

 Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Редько Г.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре.

Уровень общего образования: начальное общее образование 6 класс.

Количество часов: 105

Учитель Хван Р. Б.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классасоставлена на основе Примерной государственной программы созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

|  |  |
| --- | --- |
| Основание (дата и номер приказа) | Дата |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Раздел I Пояснительная записка**

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года
2. БУП -2004, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.:
3. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
4. Федеральной примерной программы основного общего образования по истории, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандар­та;
5. Приказ Минобразования Ростовской области от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
6. Приказ Минобразования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
7. Приказ Минобразования Российской Федерации от 31.03.2014 № 253«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
8. Учебный план МБОУ-СОШ №22 х. Кривой Лиман на 2014-2015учебный год.
9. Годовой календарный учебный график МБОУ-СОШ №22 х. Кривой Лиман на 2014-2015учебный год.

***Цели программы***. 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.

***Задачи программы:***

* *укрепление* здоровья ,улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* *формирование* первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных ( скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
* выработка преставлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Раздел ІІ. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Учебный предмет «Физическая культура»** обеспечивает формирование:

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с потавленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

 **Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укре6пления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыкова систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Раздел III Место предмета в учебном плане**

Данная программа реализуется для учащихся 6 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2014-2015учебный год, учебного плана школы на 2014-2015 учебный год количество часов за год-105.

В связи с климатическими особенностями нашей области (малоснежный район РФ),освоение темы «Лыжные гонки» - 21 час в 6 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

**Раздел IV СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

 **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

 **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел V Тематическое планирование**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **количество часов** | **Характеристика видов деятельности** |
| **Базовая часть** |  |  |
| Основы знаний физической культуры | В процессе уроков | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года***Пересказывать***тексты по истории физической культуры.***Знать*** символику и ритуал проведения Олимпийских игр***Характеризовать*** показатели физическогоразвития***Характеризовать*** показатели физической подготовки |
| Лёгкая атлетика | 12  | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами******Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция».***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| Баскетбол | 15 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| Волейбол  | 30 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Вариативная часть** |  |  |
| Баскетбол | 12 | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| Легкая атлетика | 15 | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Итого**  | **105** |  |

**Раздел VI. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока |  Основные виды учебной деятельности | Требование к результату | Виды контроля  | Оборудование |
| 1 | 02.09. |  | **Лёгкая атлетика (12часов)**Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Обучение бегу с высокого старта.  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение).Специальные упражнения в ходьбе и беге.Высокий старт.  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях**Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Понимать** информацию из истории физической культуры**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции. **Осваивать** технику прыжков различными способами**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику прыжков в длину**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности**Осваивать** технику бега на средние дистанции**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Освоить** упражнения на гибкость.**Проявлять** координацию при выполнении в прыжках. | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой; |
| 2 | 03.09. |  | Теоретические знания.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции, бега с высокого старта и эстафетного бега.  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.).в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. | Фронтальный опрос | комплект для занятий легкой атлетикой; |
| **3** | 05.09. |  | Совершенствование бега на короткие дистанции, бега с высокого старта и эстафетного бега.  | Бег 30. 60 метровПрыжки в длину с места | Тестирование  | комплект для занятий легкой атлетикой; |
| 4 | 09.09. |  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Русская лапта. | Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 5 | 10.09 |  | Развитие скоростной выносливости.Совершенствование прыжков в длину с разбега. Русская лапта. | Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой. | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 6 | 12.09. |  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Урок-соревнование. | Прыжки в длину с разбегаЧелночный бег 3\*10 | Тестирование  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 7 | 16.09 |  | Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники метания мяча. | Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 8 | 18.09. |  | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбегаУпражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность. | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 9 | 19.09. |  | Урок-соревнование. | Бег 1000 метровМетание мяча на дальность | Тестирование  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 10 | 23.09 |  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. | Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в высоту с 5 шагов разбега | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 11 | 24.09 |  | Развитие координационных способностей.Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | Кроссовый бег до 2 км Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с -5 шагов с разбегаЛегкоатлетическая полоса препятствий. | Опрос | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 12 | 26.09. |  | Урок – соревнование. | Прыжки в высоту с 5 шагов разбега, наклоны на гибкость | Тестирование  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 13 | 30.09 |  | **Баскетбол (15 часов)**Совершенствование стоек, передвижений, поворотов, остановки в баскетболе.Теоретические знания. Игра «Борьба за мяч» | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.**Понимать** информацию из истории развития баскетбола**Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.****Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности**Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись! **Осваивать** технику ловли и передачи мяча.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** технику бросок мяча в движении**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением**Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности**Осваивать** технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях**Контролировать и оценивать** процессии результат деятельности**.****Формировать и удерживать** учебную задачу.**Ставить** вопросы ,**обращаться** за помощью;**Формировать** собственное мнение и позицию.**Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол». **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол **Освоить** упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности | Опрос | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 14 | 01.10 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».  | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 15 | 03.10 |  | Урок – соревнование.Развитие двигательных качеств и техники игры в баскетбол в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | Тестирование  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 16 | 07.10 |  | Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча. Игра «Передал – садись» | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 17 | 08.10. |  | Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра «Салки с ведением» | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 18 | 10.10 |  | Урок – соревнование.Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | Тестирование  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 19 | 14.10. |  | Овладение техникой бросков мяча. Игра «Пустое место» | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
|  20 | 15.10 |  | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. Игра «Пятнашки в парах с ведением мяча» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 21 | 17.10. |  | Соревнование с элементами спортивных игр. | Соревнование с элементами спортивных игр | Тестирование  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 22 | 21.10. |  | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол. Игра «Выбей мяч». | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 23 | 22.10. |  | Тактика игры в баскетбол. Игра «Выбей мяч», «Перестрелка». | *Комбинация упражнений по баскетболу*: Удар мяча в пол, два шага, бросок в кольцо. 2.ведение мяча по прямой, передача в движении в стену, ловля на месте. | Тестирование | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 24 | 24.10. |  | Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.Игра «Перестрелка», «Отдай мяч и выйди». | ОРУ. СУ. Вырывание и выбивание мяча.Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Тестирование  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 25 | 28.10. |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания. Игра «Мяч среднему». | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра. | опрос | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 26 | 29.10 |  | Освоение тактики игры. Мини - баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон | опрос | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 27 | 31.10 |  | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх |  |  |
| 28 | 11.11 |  | **Гимнастика (21час )**Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.Теоретические основы.Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе. | Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: 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, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал.  | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой**Различать** и выполнять строевые команды. **Осваивать** универсальные умения по выполнению акробатических упражнений.**Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки**Проявлять** качества упражнений на гибкость**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкойОсвоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке**Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.**Знать и различать** строевые приемы.**Понимать** информацию об осанке человека.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.**Уметь** выполнять строевые команды, «удержание»» ног под углом 45\***Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время**Знать** основные гимнастические снаряды**Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику лазания по канату**Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость**Контролировать и оценивать** процессии результат деятельности**.****Формулировать и удерживать** учебную задачу.**Ставить** вопросы ,**обращаться** за помощью; **формировать** собственное мнение и позицию.**Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости**Осваивать** технику прыжка через козла**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлят**ь качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Тестирование | комплект для занятий гимнастикой; |
| 29 | 12.11 |  | Совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание). | ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. | Тест | комплект для занятий гимнастикой |
| 30 | 14.11. |  | Урок-соревнование. Прыжки на скакалке на времяТест: наклоны на гибкость | Прыжки на скакалке на времяТест: наклоны на гибкость | Тест: наклоны на гибкость | комплект для занятий гимнастикой |
| 31 | 18.11. |  | Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование акробатическим элементам  | ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канатуКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  | Тест | комплект для занятий гимнастикой |
| 32 | 20.11. |  | Обучение прыжкам через козла.Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)) |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 33 | 21.11 |  | Урок - соревнование с элементами гимнастики. | Подтягивание в висе. Удержание ног под углом 45 \* на время | Тестирование  | комплект для занятий гимнастикой |
| 34 | 25.11. |  | Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки) |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 35 | 27.11 |  | Совершенствование техники прыжков через козла.Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжокУпражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки) |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 36 | 28.11 |  | Урок - соревнование с элементами гимнастики. | Лазание по канатуПриседание на одной ноге | тестирование | комплект для занятий гимнастикой |
| 37 | 02.12. |  | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 38 | 03.12. |  | Теоретические основы.Строевые упражнения. | Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре.Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 39 | 05.12 |  | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).Прыжки через скакалку. | Тестирование  | комплект для занятий гимнастикой |
| 40 | 09.12 |  | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).Прыжки через скакалку. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 41 | 10.12 |  | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжокУпражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки) |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 42 | 12.12. |  | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). |  | Тестирование  | комплект для занятий гимнастикой |
| 43 | 16.12. |  | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование акробатических элементов. | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат)Упражнения в равновесии.Челночный бег |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 44 | 18.12 |  | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 45 | 19.12. |  | Совершенствование акробатических элементов. | *Мальчики:* Упражнения на параллельных брусьях1.Из упора сед ноги врозь. 2.Сгибая правую, поворот направо, руки в стороны (держать). 3.Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо.*Девочки:*Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой.И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3.Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4.Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5.Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх.) | Тестирование  | комплект для занятий гимнастикой |
| 46 | 23.12. |  | Совершенствование прыжков через козла .Совершенствование акробатических элементов. | О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 47 | 25.12. |  | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 48 | 26.12. |  | Урок - соревнование с элементами гимнастики. | О.Р.У. Опорный прыжокВис на перекладине |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 49 | 13.01 |  | **Волейбол (30часов)**Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.Теоретические основы.Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. | Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком).Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность**Описыват**ь технику нападающего удара **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности**Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физическихих качеств**Осваивать** двигательные действия в эстафетах**Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мячаУметь метать из различных положений.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Применять** упражнения в метании мяча для развития физическихх качеств**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игр.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения заданных упражнений.**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, выносливости**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений..**Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр**Контролировать и оценивать** процессии результат деятельности**.****Формировать и удерживать** учебную задачу.**Ставить вопросы , обращаться** за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.**Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры |  | комплект для спортивных игр; |
| 50 | 14.01. |  | Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой . |  | комплект для спортивных игр; |
| 51 | 16.01. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 52 | 20.01. |  | Совершенствование приема мяча после подачи. | Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.  |  | комплект для спортивных игр; |
| 53 | 21.01. |  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Медленный бег 3.5 минуты.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.. |  | комплект для спортивных игр; |
| 54 | 23.01. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 55 | 27.01. |  | Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча. | Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком) |  | комплект для спортивных игр; |
| 56 | 28.01. |  | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. |  | комплект для спортивных игр; |
| 57 | 30.01. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 58 | 03.02. |  | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4.5 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. |  | комплект для спортивных игр; |
| 59 | 04.02. |  | Освоение техники пря­мого напада­ющего удара.Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4,5 минуты. ОРУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. |  | комплект для спортивных игр; |
| 60 | 06.02 |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 61 | 10.02. |  | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Совершенствование техники пря­мого напада­ющего удара. | Медленный бег 5 минут. ОРУ. Передачи в парах, через сетку. Подачи с различных линий (ближе ,дальше) Нападающего удара через сетку после подбрасывания мяча партнером. |  | комплект для спортивных игр; |
| 62 | 11.02. |  | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. | Медленный бег 5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  |  | комплект для спортивных игр; |
| 63 | 13.02. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 64 | 17.02. |  | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. | Медленный бег 5.5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |  | комплект для спортивных игр; |
| 65 | 18.02. |  |  Совершенствование тактики игры в волейбол. | Медленный бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . |  | комплект для спортивных игр; |
| 66 | 20.02. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 67 | 24.02. |  | Совершенствование тактики игры в волейбол. | Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . |  | комплект для спортивных игр; |
| 68 | 26.02. |  | Совершенствование тактики игры в волейбол. | Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . |  | комплект для спортивных игр; |
| 69 | 27.02. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 70 | 03.03. |  | Совершенствование тактики игры в волейбол. Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Медленный бег 6.5 минут. ОРУ. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . |  | комплект для спортивных игр; |
| 71 | 04.03 |  | Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей. | Медленный бег 6,5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках |  | комплект для спортивных игр; |
| 72 | 06.03. |  | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Эстафеты. | О.Р.У. Игра. |  | комплект для спортивных игр; |
| 73 | 10.03. |  | Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей. | Медленный бег 7 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках |  | комплект для спортивных игр; |
| 74 | 11.03. |  | Совершенствование тактики игры в волейбол. | *Комбинации упражнений из ранее изученных элементов волейбола.* Передача волейбольного мяча сверху двумя. (без сетки). | Тестирование  | комплект для спортивных игр; |
| 75 | 13.03. |  | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх. |  |  | комплект для спортивных игр; |
| 76 | 17.03. |  | Закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей.  | Медленный бег 7.5 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |  | комплект для спортивных игр; |
| 77 | 18.03. |  | Закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей  | Медленный бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |  | комплект для спортивных игр; |
| 78 | 20.03. |  | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх |  |  | комплект для спортивных игр; |
| 79 | 31.03. |  | **Баскетбол (12часов)**Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.Теоретические знания. | Инструктаж т\ б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений.**Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.**Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом**Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол**Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол**Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры**Осваиват**ь технику игры в баскетбол**Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** |  | комплект для спортивных игр; |
| 80 | 01.04. |  | Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.  | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  |  | комплект для спортивных игр; |  |
| 81 | 03.04. |  | Урок-соревнование. Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча |  | комплект для спортивных игр; |
| 82 | 07.04. |  | Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |  | комплект для спортивных игр; |
| 83 | 08.04 |  | Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  |  | комплект для спортивных игр; |
| 84 | 10.04. |  | Урок – соревнование. Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча |  | комплект для спортивных игр; |
| 85 | 14.04. |  | Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении). | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |  | комплект для спортивных игр; |
| 86 | 15.04. |  | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  |  | комплект для спортивных игр; |  |
| 87 | 17.04. |  | Урок – игра. Баскетбол. | Соревнование с элементами спортивных игр |  | комплект для спортивных игр; |
| 88 | 21.04. |  | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол. Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) |  | комплект для спортивных игр; |
| 89 | 22.04. |  | Ознакомление с зонной системой защиты. Освоение тактики игры. Баскетбол |  ОРУ с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом(1:0) |  | комплект для спортивных игр; |
| 90 | 24.04. |  | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх.  | Урок- игра |  | комплект для спортивных игр; |
| 91 | 28.04. |  | **Лёгкая атлетика (15часов)**Инструктаж по охране труда.Игра «Русская лапта». | Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Осваивать** технику прыжков в длину**Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу**Осваиват**ь технику подтягивания на перекладине в висе**Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность**Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Осваиват**ь технику прыжков в длину с места**Понимать** информацию о личной гигиене человека**Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину**Проявлять** качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Контролировать и оценивать** процессии результат деятельности**.****Формировать и удерживать** учебную задачу.**Ставить вопросы , обращаться** за помощью;**Формировать** собственное мнение и позицию**Осваивать** технику бега на средние дистанции**Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу**Осваиват**ь технику прыжков в длину с разбега**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр**Уметь распределять** силы на всю дистанцию **Осваивать** технику выполнения в челночном беге.**Проявлять** качества координации при выполнении полосы препятствий |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 92 | 29.04. |  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега | Кроссовый бег до 1 км б/вО,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 93 | 05.05. |  | Урок-соревнование с элементами лёгкой атлетики. | Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.).в висе лежа (д.) |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 94 | 06.05. |  | Повторение бега с низкого старта.Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре « Русская лапта» | Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 95 | 08.05. |  | Развитие скоростной выносливости. Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. | Кроссовый бег до 1 км б/в Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину (приземление) |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 96 | 12.05. |  | Урок-соревнование с элементами лёгкой атлетики. | Бег 500 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 97 | 13.05. |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Игра «Русская лапта». | Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 98 | 15.05. |  | Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование метания мяча.Игра «Русская лапта». | Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 99 | 19.05. |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Бег 60 метров | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 100 | 20.05. |  | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Кроссовый бег до 1 км б/вПрыжки в длину с разбегаУпражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 101 | 22.05. |  | Урок-соревнование | Метания мяча на дальность |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 102 | 26.05. |  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и техники бега на короткие дистанции. | Прыжки в длину с разбегаЧелночный бег 3\*10 | Тестирование  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 103 | 27.05. |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбегаОсвоение техники броска и ловли мяча в игре « Русская лапта» | Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 104 | 29.05. |  | Развитие координационных способностей.. Игра «Русская лапта». | Варианты челночного бега.Легкоатлетическая полоса препятствий. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 105 | 31.05.2014 |  | Урок - соревнование. | Игры по выбору учащихся |  | комплект для занятий легкой атлетикой |

**Раздел VIIУчебно – методическое и материально – техническое обеспечение предмета.**

**Книгопечатная продукция.**

Виленский В.Я. «Физическая культура 5-7 классы». Москва. Просвещение 2010г

**Методические пособия для учителя:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт ООО. Москва. Просвещение. 2011г.

- Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура. 5-9 классы». Москва. Просвещение. 2012г.

-Комплексная программа физическоговоспитанияобучающихся 1-ХIклассов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение»2011г.

-Физическая культура в 5 классе. Поурочные планы. Издательство “Учитель”,2012 год

 -Богданова Г.П. ”Уроки физической культуры в 5 классах”,Москва,”Просвещение”,2005/

 -“Физическое воспитание учащихся в среднем звене”В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Москва, ”Просвещение” 2010 г.

 - А.Н.Мартыновский “Гимнастика в школе”, Москва,“Физическая культура”,2005.

 -Б.И.Мишин “Настольная книга учителя физкультуры”ООО”Издательство Астрель”2003/

-В.И.Ковалько“Поурочные разработки по физкультуре 5 класс”,Москва «ВАКО» 2009г.

**Оборудование спортивное**

* основной комплект учебно-спортивного оборудования;
* комплект для занятий по общей физической подготовке;
* комплект для занятий гимнастикой;
* комплект для занятий легкой атлетикой;
* комплект для занятий подвижными и спортивными играми.

 **Вспомогательное оборудование**

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

 **Оборудование для спортивных кружков и секций**

* комплект для физической подготовки;
* комплект для спортивных игр;
* комплект для занятий гимнастикой;
* комплект для занятий легкой атлетикой.

 **Оборудование для занятий коррекционной гимнастикой**

( Специальная медицинская и подготовительная группы)

* шведская стенка;
* коврики гимнастические;
* комплект спортивного инвентаря для занятий гимнастическими упражнениями;
* комплект спортивного инвентаря для занятия легкоатлетическими упражнениями;
* музыкальный центр.

 **Оснащение методического кабинета**

* лента сантиметровая;
* секундомер;
* программы и методические пособия для организации учебного процесса для основной школы;
* наглядные пособия;
* таблицы уровня физического развития;
* учебники, пособия, дополнительная литература;
* план учебных занятий с подробной тематикой.

**Раздел VIIIРезультаты освоений учебного предмета**

**"Физическая культура" 6 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей

Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовленности**

Уровень физической подготовленности

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Система оценки**.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценокТекущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех, а также когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища (девочки), бег 1000метров.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические****упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **оценки** | **оценки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Подтягивание на перекладине (м),из виса лежа(д)****(кол-во раз)** | 15 | 11 | 6 | 7 | 5 | 3 |
| **Прыжок****в длину****с места (см)** | 180 | 160 | 140 | 185 | 165 | 145 |
| **Наклон вперед, не сгибая ног** | 16 | 10 | 5 | 10 | 6 | 2 |
| **Бег 30 м****с высокого****старта (с)** | 5.3 | 5.7 | 6.1 | 5.2 | 5.5 | 6.0 |
| **Челночный бег 3х10 м.** | 8.4 | 8.8 | 9.0 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |
| **Бег 1000 м. (мин.)** | 5.10 | 6.10 | 7.10 | 4.30 | 5.30 | 6.30 |
| **Бег 1500 м.** | 8.15 | 8.35 | 8.50 | 7.40 | 8.0 | 8.15 |
| **Бег 300 м(сек.)** | 1.05 | 1.12 | 1.20 | 1.00 | 1.07 | 1.15 |
| **Бег 60 м.(сек.)** | 10.2 | 10.8 | 11.5 | 9.7 | 10.6 | 11.0 |
| **Прыжок в длину с разбега(см.)** | 330 | 280 | 230 | 360 | 320 | 270 |
| **Прыжок в высоту с разбега(см.)** | 110 | 100 | 85 | 115 | 110 | 90 |
| **Метание мяча с разбега(м.)** | 23 | 18 | 15 | 36 | 33 | 23 |
| **Прыжки через скакалку,(количество раз за 1 мин.)** | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| **Поднимание туловища за 30 сек.(раз)** | 17 | 14 | 10 | 23 | 18 | 12 |
| **Поднимание туловища****кол.раз** | 28 | 25 | 12 | 32 | 27 | 22 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 11 | 9 | 7 | 16 | 13 | 10 |

**Баскетбол . Контрольные упражнения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  оценкаупражнение |  девочки | мальчики |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| «Змейка» с ведением мяча 2х15 м.(сек.) | 9.4 | 9.6 | 10.0 | 8.4 | 8.7 | 9.0 |
| Челночный бег с ведением мяча 3х10м.(сек.) | 8.4 | 8.6 | 9.0 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |
| Штрафной бросок, 10 бросков(кол. раз) | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| Передачи мяча в стену за 30 сек.(кол. раз) | 20 | 19 | 18 | 22 | 20 | 19 |
| Бросок в кольцо в движении после ведения (по 3 п-ки справа и слева) | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

**Волейбол. Контрольные упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  оценкаупражнение |  девочки | мальчики |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Поточная передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 3 м.(к-во раз) | 9 | 7 | 5 | 12 | 9 | 5 |
| Передача мяча двумя руками снизу над собой (к-во раз) | 6 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| Нижняя прямая или боковая подача в пределы площадки(10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 |
| Верхняя прямая подача в пределы площадки(10 попыток) | 8 | 6 | 4 | 9 | 8 | 6 |
| Нижняя прямая или боковая подача в указанную зону площадки ( 6 попыток ) | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя прямая подача в указанную зону площадки (6 п-ок.) | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи(в прыжке или без прыжка. 6 п-ок) | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища (девочки), бег 1000метров.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано: Протокол заседания методического совета МБОУ-СОШ №22 от 2014г. № Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / Зинкевич Е.В./  | Согласовано:Заместитель директора по УВР Булько С.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_.2014г.  |