Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования

Российская Федерация

Тюменская область

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Нижневартовского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2

 с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано Утверждаю:

на заседании методического совета школы директор школы

председатель В.М.Прохоревич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д. Грибецкая

протокол № 1 от 24.08.2015г Приказ от 24.08.2015г №381

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Руководитель МО Мустафаев Р.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 24.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 6а класса

Мусина Раниса Рафисовича

учителя физической культуры

п.г.т. Излучинск

2015/2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 6а класса разработана на основе авторской программы утвержденной Министерством образования и науки РФ, под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение), в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Учебник «Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я, Виленскоий, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова. под ре М.Я. Виленского.. - 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014», допущено к использованию Приказом Минобрнауки России от 05.09.2013 № 1047 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год.

**Общая характеристика учебного предмета. Цели и задачи образовательной области.**

Основными ***целями***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Основные *задачи* физического воспитания учащихся 6 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

* Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 105 ч (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

**Результаты изучения учебного предмета.**

* Программа обеспечивает достижение выпускниками основного общего образования следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплением необходимых знаний, а также умением использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.
3. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
4. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
5. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
6. Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
8. Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

* Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.
1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
5. Использование знаково-символических средств представления информации.
6. Готовность слушать собеседника, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
7. Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.
9. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
10. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

1. Формирование навыка 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).
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического)
4. Осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.
5. Овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.

 **Содержание программного материала.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* *Приемы закаливания.*
* *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока)

**Раздел 1. Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе (21 час).

**Раздел 2. Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий (15 часов).

**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений (18 часов).

**Раздел 4. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе (18 часов).

**Раздел 5. Плавание.**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология и знание плавательного инвентаря. Подготовка мест занятий. Соблюдение мер личной гигиены (15 часов).

**Раздел 6. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий(18 часов).

**Календарно - тематическое планирование 6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы.Кол-во часов | Тема урока | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся | Вид контроля | № урока | Дата проведения |
|  | По плану | По факту |
| 1 | 5 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика. 11 часов | Инструктаж по ТБ. Высокий старт.  | Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м.**Знать:** Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | текущий | 1(1) |  |  |
|  Высокий старт. | Высокий старт (15-30м), бег по дистанции (40-50м) ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Олимпийское движений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м.**Знать:** как измерять результаты | текущий | 2(2) |  |  |
| Эстафеты линейные, передача палочки. | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты с различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м.**Знать:** Старты с различных положений. | текущий | 3(3) |  |  |
| Финиширование. | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Бег (3\*50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты с различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | текущий | 4(4) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика | Бег (30м) на результат Правила соревнований в спринтерском беге. | Бег (30м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м.**Знать:** Правила соревнований в спринтерском беге | ЗачетныйМ.:5-5.0с.4-5,6с.;3-6,1с.;Д.: 5-5,1 с.; 4-5,8с.; 3-6,2 с. | 5(5) |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор с разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега.**Знать:** Терминология прыжков в длину.  | текущий | 6(6) |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; **Знать:** Правила соревнований в прыжках | текущий | 7(7) |  |  |
| Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**Знать:** Терминология метания | текущий | 8(8) |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**Знать:** Правила соревнований в метании. | Зачетный.Оценка техники прыжка в длину. | 9(9) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег на средние дистанции. Круговая эстафета. | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», Круговая эстафета. Развитие выносливости.  | **Уметь:** пробегать среднюю беговую дистанцию. **Знать:** Круговая эстафета. | Текущий | 10(10) |  |  |
| Бег на средние дистанции | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. | **Уметь:** пробегать среднюю беговую дистанцию.  | Зачетный. М.: 5 - 5.00мин.; 4-5.30мин.;3 – 6.00мин;Д.: 5-5.30 мин.; 4-6.00мин.;3-6.20мин. | 11(11) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика. 18 часов. | Строевые упражнения. Т.Б. на уроках гимнастики.  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Т.Б. на уроках гимнастики. Летние и зимние Олимпийские игры. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы.  | текущий | 12(1) |  |  |  |
| Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов.  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы.**Знать:** значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | текущий | 13(2) |  |  |  |
| Висы. Развитие силовых способностей | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ. Развитие силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 14(3) |  |  |  |
| Висы. Строевые упражнения | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 15(4) |  |  |
| Висы. Строевые упражнения | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 16(5) |  |  |  |
| Гимнастика. 18 часов. | Техника выполнения висов. | Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.) Выполнение подтягивания на висе. Развитие силовых способностей. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники выполнения упражнений | 17(6) |  |  |  |
| Опорный прыжок.Опорный прыжок. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы.**Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущийтекущий | 18(7) |  |  |
|  |
| Опорный прыжок. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) ОРУ в движении. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 19(8) |  |  |  |
| Техника выполнения висов. | Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.) Выполнение подтягивания на висе. Развитие силовых способностей. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники выполнения упражнений | 20(9) |  |  |  |
|  | Опорный прыжок. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 21(10) |  |  |
|  | Опорный прыжок. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | текущий | 22(11) |  |  |
|  | Опорный прыжок. | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно- силовых спорностей.  | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники опорного прыжка | 23(12) |  |  |
|  | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | 24(13) |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост». | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | 25(14) |  |  |
|  | Два кувырка вперед слитно. «Мост». | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.  | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | 26(15) |  |  |
| Комбинация из разученных элементов**.** | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | 27(16) |  |  |
|  | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | 28(17) |  |  |
|  | Выполнение комбинации из разученных элементов | ОРУ. Выполнение комбинации. Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации.  | 29(18) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные игры. Баскетбол. 15 часов. | Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. | Стойки и передвижения 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. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** правила игры в баскетбол | Текущий  | 30(1) |  |  |  |
| Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | текущий | 31(2) |  |  |  |
| Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока  | 32(3) |  |  |  |
| Ведение мяча с разной высотой отскока | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** терминологию баскетбола. | Текущий  | 33(4) |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча в движении | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** терминологию баскетбола. | Текущий  | 34(5) |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча | 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 в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2,3\*3) Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. **Знать:** терминологию баскетбола. | текущий | 35(6) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2\*2,3\*3) Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Зачетный.Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча.  | 36(7) |  |  |  |
| Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий  | 37(8) |  |  |
| Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий  | 38(9) |  |  |
| Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки  | 39(10) |  |  |  |
| Позиционное нападение через заслон. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | текущий | 40(11) |  |  |  |
| Спортивные игры | Позиционное нападение через заслон. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | текущий | 41(12) |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Зачетный.Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места  | 42(13) |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Зачетный.Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места  | 43(14) |  |  |
| Бросок двумя руками от головы после остановки. | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий  | 44(15) |  |  |
| Лыжная подготовка18 часов. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовкиСкольжение без палок. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовкиПроведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах**Знать:**температурный режим. | Текущий | 45(1) |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | 46(2) |  |  |  |
| Эстафетный бег | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Эстафета без палок с этапом до 120 метров | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | 47(3) |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | 48(4) |  |  |  |
| Эстафетный бег | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход.. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | 49(5) |  |  |  |
|  | Подъем «елочкой».Одновременный одношажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». | **Уметь** передвигаться на лыжах Осуществлять подъемы | Текущий | 50(6) |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках. Осуществлять подъемы | Зачетный. Техникаодновременного одношажного хода | 51(7) |  |  |
| Торможение плугом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Осуществлять подъемы и торможения. | Текущий | 52(8) |  |  |
| Спуски и подъемы | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. Повороты на месте. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем**Знать:** техника безопасности при спусках и подъемах | Текущий | 53(9) |  |  |
| Повороты со спусков вправо, влево | Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.Повороты на месте. Повороты со спусков вправо, влево.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем., повороты на месте. | Текущий | 54(10) |  |  |
| Лыжи | Повороты на месте. Спуски с уклонов под 45 градусов. | Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.Повороты на месте. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | 55(11) |  |  |
| Прохождение дистанции 1 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Соревнования по лыжным гонкам.Контроль прохождения дистанции 1км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем, повороты на месте. | Прохождения дистанции 1км.Основная группа – на времяПодготовительная и специальная группы без учета | 56(12) |  |  |
| Лыжные гонки  1 км.Спуски с горки | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке.Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Зачетный. Техникаспуска с уклона под 45 градусов | 57(13) |  |  |
|  | Лыжные гонки  1 км.Спуски с горки | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке.Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Зачетный. Техникаспуска с уклона под 45 градусов | 58(14) |  |  |
| Спуски с уклонов под 45 градусов Техника торможения «плугом» со склона. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | 59(15) |  |  |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов Техника торможения «плугом» со склона. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | 60(16) |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.Сдача должниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 2-3км.Основная группа – на времяПодготовительная и специальная группы без учета  | 61(17) |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.Сдача должниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 2-3км.Основная группа на время.Подготовитель-ная и специаль-ная группы без учета  | 62(18) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на уроках волейбола. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 63(1) |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «Пионербол» | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам Физическая культура и ее значение в формировании правильной осанки.Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** физическая культура и ее значение в формировании правильной осанки.**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 64(2) |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах Игра «Пионербол» | текущий | 65(3) |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол. 18 часов. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Игра «Пионербол» | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 66(4) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя передача. Игра «Пионербол» | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. **Знать:** правила игры в волейбол. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах  | 67(5) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Пионербол». | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 68(6) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча Игра «Волейбол». | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 69(7) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача. | 70(8) |  |  |  |
| Спортивные игры | Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах  | 71(9) |  |  |  |
| Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** правила игры в волейбол. | текущий | 72(10) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол». | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.**Знать:** правила игры в волейбол. | текущий | 73(11) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол». | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 74(12) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройка через сетка. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 75(13) |  |  |  |
| Спортивные игры | Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройка через сетка. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 76(14) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения. | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | текущий | 77(15) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча. Игра. | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Оценка техники нижней прямой подачи мяча  | 78(16) |  |  |  |
| Комбинации из разученных элементов. Игра «Волейбол». | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. **Знать:** тактику свободного нападения. | текущий | 79(17) |  |  |  |
| Комбинации из разученных элементов. Игра «Волейбол». | Комбинация из различных элементов, передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. **Знать:** правила игры в волейбол. | текущий  | 80(18) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание. 15 часов. | Правила ТБ на уроках плавания.Освоение техники плавания | Освоение правил и требований. Вводный инструктаж. Правила ТБ. Проверка плавательной подготовки. Упражнения – поплавок, звёздочка, медуза. Скольжения. | **Знать:**- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. | текущий | 81(1) |  |  |
| Кроль на груди | Плавание способом кроль Согласованиеработы рук, ног с дыханием. Соблюдение мер личной гигиены. Игра «Водное поло». | **Знать:** значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека | текущий | 82(2) |  |  |
| Согласование работы рук, ног с дыханием. | Совершенствование ЗУН. Согласование работы рук, ног с дыханием. Игра «Искатели жемчуга». | **Знать:** название плавательных упражнений, способов плавания; | текущий | 83(3) |  |  |
| Проплывание 25м кролем | Согласование работы рук, ног с дыханием. Проплывание 25м кролем(на и без доски). Плавание в целом. Система закаливания. | **Знать:** названия плавательного инвентаря для обучения.**Уметь:** осуществлять работу рук, ног кролем на груди. | текущий | 84(4) |  |  |
| Плавание способом кроль на спине | Плавание способом кроль на спине. Совершенствование ЗУН. Техника работы ног, рук способом кроль на спине. Игра «Искатели жемчуга». | **Уметь:** осуществлять работу рук, ног кролем на спине. | текущий | 85(5) |  |  |
| Плавание способом кроль на спине, на груди. | Согласование работы рук, ног с дыханием. Кроль на спине. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло». | Уметь: проплыть 25м кролем на спине, на груди, в целом без учета времени.Знать: название плавательных упражнений. | Оценки за правильное выполнение тех. Кроль на груди. | 86(6) |  |  |
| Плавание способом кроль на спине. | Проплывание 25м кролем на спине (на и без доски). Техника работы ног, рук способом кроль на спине | **Уметь:** осуществлять работу рук, ног кролем на спине. | текущий | 87(7) |  |  |
| Плавание  | Плавание способом кроль на спине. | Проплывание 25м кролем на спине Согласование работы рук, ног с дыханием. Игра «Водное поло». | Уметь: проплыть 25м кролем на спине в целом, без учета времени. | Оценки за правильное выполнение тех. Кроль на спине. |  |  |  |
| Плавание способом брасс. | Брасс. Техника работы рук, ног способом брасс. Согласование работы рук, ног с дыханием. Игра «Искатели жемчуга». | **Уметь:** осуществлять работу рук, ног брассом. | текущий |  |  |  |
| Плавание способом брасс. | Брасс.Техника работы рук, ног способом брасс. Согласование работы рук, ног с дыханием. Игра «Водное поло». | **Уметь:** осуществлять работу рук, ног брассом. | текущий |  |  |  |
| Плавание способом брасс в целом | Техника работы рук, ног способом брасс. Согласование работы рук, ног с дыханием. Плавание способом брасс в целом | **Знать:** значение закаливающих процедур;**-** роль занятий плаванием для физического развития. | текущий |  |  |  |
|  |
| Плавание способом брасс в целом | Техника работы рук, ног способом брасс. Согласование работы рук, ног с дыханием. Плавание способом брасс в целом | **Знать:** значение закаливающих процедур;**-** роль занятий плаванием для физического развития. | текущий |  |  |  |
|  | Старты с тумбочки. Повороты Упражнения с задержкой дыхания. | Совершенствование ЗУН. Техника работы ног, рук разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. | **Уметь:** задерживать дыхание под водой,разворачиваться под водой | текущий | 93(13) |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами | Старты, повороты. Ныряние ногами и головой. Эстафетное плавание разными способами. | **Уметь:** нырять в воду, разворачиваться под водой | текущий | 94(14) |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами | Эстафетное плавание разными способами Игра «Волейбол». | **Уметь:** плавать разными стилями плавания. | текущий | 95(15) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика. 10 часов. | Инструктаж по ТБ .Стартовый разгон, бег по дистанции. | Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м).**Знать:** определение результатов в спринтерском беге. | текущий | 96(1) |  |  |  |
| Встречные эстафеты. | Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | 97(2) |  |  |  |
| Финиширование.Линейная эстафеты | Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты с различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | 98(3) |  |  |  |
| Старты с различных положений. | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты с различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | 99(4) |  |  |  |
| Бег (60м) на результат. | Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие беговых качеств.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | М.:5-10.0с. 4-10.6с.;3-10.8с.;Д.: 5-10.4 с.; 4-10.8 с.; 3-11.2 с. | 100(5) |  |  |  |
| Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ.. Развитие скоростно- силовых качеств. Олимпийские чемпионы. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. **Знать:** правила соревнований по прыжкам в высоту. | текущий | 101(6) |  |  |  |
| Прыжок в высоту. Переход через планку Приземление. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | текущий | 102(7) |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в высоту. | 103(8) |  |  |
| Метание теннисного мяча | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:** метать мяч в мишень и на дальность и на заданное расстояние. | текущий | 104(9) |  |  |
| Метание теннисного мяча | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:** метать мяч в мишень и на дальность и на заданное расстояние | текущий | 105(10) |  |  |

**Планируемые результаты.**

В результате изучения курса физической культуры 6 класса обучающиеся будут ***знать***

* - об особенностях зарождения физической культуры и спорта, Олимпийском движении об играх в Сочи;
* - о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
* - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* - о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* - название спортивного инвентаря, плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья;
* - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
* - овладеют понятиями: эстафета, темп, длительность бега, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

***Будут уметь:***

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки.

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

организовывать и проводить самостоятельные занятия.

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

*выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким*,* средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×10м, эстафеты с бегом на скорость, бег с максимальной скоростью в коридоре. *Совершенствовать навыки бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 6 минут, кросс по слабопересечённой местности 1 км. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 15-20м). Бег с ускорением от 30-60м (в 5 классе), соревнования (до 60м).

*выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; 360 с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60 см, с разбега 7-9 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°и 360, по разметкам, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков).

*выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.*** Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния с 4-5м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 15м для мальчиков и 10м для девочек. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п., на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 5-6 м. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

 *в спортивных играх:* уметь играть в игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 10м, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

 в плавании*. Развитие выносливости*: техника движения рук, ног при плавании кролем на груди, кролем на спине; проплывать 25м одним из способов; погружаться в воду, доставать предметы со дна, игры на воде.

**Обучающиеся должны уметь демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м. с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. | — | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.Плавание 25-50м. | 8,30 | 10,1 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,50 | 10,50 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечание** |
| Под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение | В программе определены цели и задачи курса физической культуры 6 класса, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебник «Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я, Виленскоий, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова. под ре М.Я. Виленского.. - 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2008г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
|  Демонстрационные материалы | Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, кимнастическая стенка, гантели, фишки, кимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д.  |
|  Оборудование классаМалый спортивный залБольшой спортивный залГимнастический залТренажерный залБассейн (большая и малая чаша)Зал хореографии | В соответствии с санитарно- гигиеническими нормами. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов****(уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, олимпийское движение | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Плавание  | 15 |
| 1.4 | Спортивные игры - волейбол  | 18 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Спортивные игры - баскетбол | 15 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 3 |
|  | **Итого** | **105** |

**Сведения о контроле по физической культуре для 6 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Зачеты** |
| 1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2 | Волейбол | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 4 | Баскетбола | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 |
| 6 | Плавание  | 2 |
|  | Итого | 22 |