**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для **6 классов** разработана в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:

- физическая культура. Рабочие программы.( Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012).

**I.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**II. Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**III .Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

**IY.Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Y . Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**YI .Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

**YI . Содержание учебного курса.**

***Основы знаний***

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка(лыжные гонки) .** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**IХ . Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011

3.Справочник учителя физической культуры \ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: Учитель,2011

4. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я.Виленского.-М:Просвещение,2013.

5.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2012г.

**Календарно- тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во часов** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **УУД** | | | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Дата**  **проведения** | **Примечание** | | | | | | | | | | | |
| ***Предметные*** | ***Метапредметные*** | ***Личностные*** | **план** | | **факт** | | | |  | | | | | | |
| **Iчетверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Легкая атлетика** | Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | **15** | Вводный | | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** умения ***контролировать*** величину нагрузки по частоте сердечных сокращений  ***Выявлять*** ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** умения по взаимодействию в парах и группах.  ***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации | *Познавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Коммуникативные: формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  *Регулятивные:*  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Умение видеть красоту движений человека.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Формирова-ниепервоначаль-ныхпредставле-ний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту-альное, эмоциональ-ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ, с.учеб.80-82 изучить |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **2.** | Бег с ускорением эстафетный бег |  | Обучение | | Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | | Текущий | С.учеб. 83-84 изучить,  выполнять прыжки с места |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **3-4.** | Скоростной бег до 60 м |  | Обучение | | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции , бег с ускорением на результат 30 м . Эстафета. | | Текущий | С.учеб. 81-82 повторить, подготовиться тесту –бег 30м |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **5.** | Развитие скоростных способностей. |  | Учётный | | Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м . Финиширование . Старты из различных положений. Низкий старт | | Текущий | Выполнять прыжки с места. |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **6-8.** | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега |  | Обучение | | Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Р), прыжок с 7-9 шагов разбега приземления. | | Текущий | С. Учеб. 84-85 изучить, подго-товиться к тесту- прыжок в длину с места |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **9.** | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега  Метание малого мяча на дальность. | Комплексный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега  Развитие скоростно - силовых качеств.  Метание малого мяча на дальность | | Текущий | С.учеб.  88-89 повторить |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **10-11.** |  | Метание малого мяча на дальность.  Прыжки в выстоу с разбега |  | Обучение | | Метание малого мяча на дальность с шага , с места в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м . ОРУ . Метание на заданное расстояние .  Метание малого мяча на дальность с шага Прыжки в высоту с разбега | | Текущий | С.учеб. 86-87 изучить, выполнять подтягивание |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **12.** |  | Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега |  | Комплексный | | Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м Прыжки в высоту с разбега | |  | Текущий | Подготовиться к тесту- челночный бег3Х10 |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **13.** |  | Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции . |  | Учетный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно – силовых качеств.Равномерный бег(6 минут) | | Текущий | Выполнять под-тягивание |  | |  | | | |  | | | | | | |
| **14.** |  | Бег на длинные дистанции1000м |  |  | | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег) | |  | Текущий | Поготовить -ся к тесту- бег-1000м |  | |  | | | | | | | | |  | |
| **15** |  | Длитель-ный бег |  | Учетный | | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег) | |  | Текущий | Бег по местности  1 км |  | |  | | | | | | | | |  | |
| **16**  (1) | **Баскетбол** | Стойки и передвижения | **12** | Изучение нового материала | | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий  *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  Умение объяснять ошибки  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  Умение видеть красоту движений человека | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма | Текущий | Правила ТБ в баскет-  бол, повторить правила игры с.учеб.110-112 |  | |  | | | | | | | | |  | |
| **17-18**  (2,3) | Повороты, остановки. | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | |  | Текущий | С.учеб 112 160 изучить, выполнят прыжки через скакалку на обеих ногах. |  | |  | | | | | | | | |  | |
| **19-20**(4,5). | Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока | Изучение нового материала | | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Текущий | С.учеб.159изучить,выполнять прыжки через скакалку |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **21-23**  (6,7,8) | Ловля и передача мяча | Изучение нового материала | | Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Текущий | С.учеб.160изучить,выполнять прыж-ки через скакалку |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **24**  (9). | Бросок мяча | Обучениесн | | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Текущий | Повторить првила игры,выполнять поднимание туловища из положения лежа |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **25**  (10). |  |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Взаимо-действие двух игроков |  | Обучение | | | Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей.Терминология. | ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |  | Текущий | С учеб 161-162 изучить, выполнять поднимание туловища из положения лежа |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **26**  (11) | Тактика свободного нападения |  | Комплексный | | | Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Текущий | Стр159-162 повторить,ответить на вопросы с.162. |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **27**  (12) | Нападение быстрым прорывом. |  | Обучение | | | Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей | Текущий | Выполнять сгиба-ние -разгибание рук в упоре лежа |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28-29**  (1,2). | II- четверть **Гимнастика** | Основы знаний.  Кувырок вперед и назад | **24** | Комплексный | | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты. | ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  ***Осваивать*** умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах.  ***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  ***Осваивать***  умения по взаимодействию в парах и группах  ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнений. | *Познавательные:*  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) *Коммуникативные:*  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  *Регулятивные:*  формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива-ния чувствам других людей.  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Повторить правила ТБ на уроках гимнастики |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **30-31**(3,4) | Стойка на лопатках. | Комплексный | | | Два кувырка слитно, стойка на , стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки). | Текущий | С.учеб.157-158 изучить, выполнять отжимание |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **32-35**  (5,6,7,8) | Акробатические упражения | Комплексный | | | Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Текущий | Выполнить задание 1, с.учеб.158 |  | |  | |  | | | | | | | | |
| **36**  (9) | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | Изучение нового материала | | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. | Текущий | С.учеб.151-152 изучить, выполнять отжимание |  | |  | |  | | | | | | | | |
| **37-40**  (10,11,12,13) | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | Комплексный | | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Текущий | Выполнять отжимание |  | |  | |  | | | | | | | | |
| **41**  (14). | Висы и упоры | Изучение нового материала | | | Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Разви-тие силовых способностей. | Текущий | С.учеб. 151-153 изучить |  | |  | |  | | | | | | | | |
| **42-45**  (15,16,17,18). | Висы и упоры |  | | | Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Текущий | Выполнять упражнение «пистолетик.» |  | |  | |  | | | | | | | | |
| Текущий | Выполнять упражнение «пистолетик.» |  | |  | |  | | | | | | | | |
| **46-50**  (19,20,21,22.2,23) |  | Совершенствование гимнастических,акробатических и строе-вых упра-жнений |  | Комплексный | | | ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры. |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **51**  (1) | **Лыжная подготовка** | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **24** | | Вводный | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.  ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать***  умения контролировать скорость передвижения  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость  ***Применять*** правила подбора одежды  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время занятий  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.  ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.  ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | *Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений.  Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.  Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Формирование навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятель-ности и личной ответствен-ности за свои поступки.  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий  Текущий | Повторить правила ТБ на уроках лыжной подготовки. |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **52-53**  (2,3) | Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг | Закрепление | Основные строевые приёмы на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине. | | Текущий | Ходьба на лыжах изученными ходами. |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **54-55**  (4,5) | Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой» | Закрепление | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине.  Преодоление подъёмов «ёлочкой». | | текущий | Ходьба на лыжах изучен-ными ходами, повторить технику выполнения по-переменнодвухшажного хода. |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **56-57**  (6,7) | Спуски в высокой и низкой стойках. | Комплексный | Преодоление подъёмов лесенкой . Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижные игры и игровые задания на лыжах.  Ходьба на лыжах с палками и без них. Работа на учебном круге. | | текущий | Передвижение на лыжах до 2 км. |  | |  | | | | |  | | | | | |
| **58-59**  (8,9) | Спуски. Торможе-ние «плугом» | Комплексный | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. | | текущий | Передвижение на лыжах до 2км. |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **60-61**  (10,  11) | Повороты переступанием в движении | Комплексный | Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. | | текущий | Передвижение на лыжах до 2 км |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **62**  (12) | Одновременный бес-шажный ход | Изучение нового материала | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон.  Работа на учебном круге. | | текущий | Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода с. учеб. 103 Передввижение на лыжах до 2км |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **63-65**  (13,14,15). |  | Одновременный бес-шажный ход |  | | Комплексный |  | |
| **66**  (16) |  | Подъем «елочкой»Торможе-ние «упором»Поворот « упором» |  | | Изучение нового материала | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода . Подъем «елочкой» Торможение «упором»Поворот «упором» | | Текущий | Передвижение на лыжах изученными ходам |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **67-71**  (17, 18, 19, 20, 21) | Развитие общих координационных способностей и выносливости | Комплексный | Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности.  Игры на лыжах. Эстафеты.  Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. | | Текущий | Передвижение на лыжах изученными ходам до 2км |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **72**  (22) | Развитие скоростной выносливости | Учётный | Прохождение дистанции 2км.  Комплекс упражнений по овладению лыжами. | | Текущий | С.учеб. 175 ответить на вопросы. |  | |  | | |  | | | | | | | |
| **73-74**  (23,24) | Совершенствование лыжных ходов. | Комплексный  омплексный | Игры на лыжах. Эстафеты.  Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км. | |
| Текущий | Повторить технику изученных лыжных ходов. |  | |  | | |  | | | | | | | |
|  |
| **75-76**  (1,2) |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | **6** | | Вводный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности  ***Описывать*** технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах  ***Осваивать*** умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий | *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности | Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.  Развитие самостоятель-ности  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Повторить технику выполнения нижней прямой подачи с. уч. 120-121 |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **77-80**  (3,4.5,6). | Прием и передача мяча. | Комбинированный | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками | | Текущий | С.уч.162-163 изучить, выполнять прыжки через скакалку |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **81-82**  (7,8) | **Волейбол** |  | **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Верхняя прямая подача мяча | **9** | | Изучение нового материала | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м. | | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** частоту сердечных сокращений  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями  ***Проявлять*** быстроту и ловкость.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  ***Осваивать*** технические  действия из с  портивных игр.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий  ***Развивать*** физические качества. | *Познавательные:*.  Осмысление техники выполнения заданий и упражнений.  Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками  Умение объяснять ошибки  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Формирование навыка наб-людения за своим физическим состоянием.  Развитие самостоятель-ности  Развитие этических  чувств,  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние и проявление дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении цели. | Текущий | С.уч. 163 изучить |  | |  | | | | | |  | | | | |
| **83-84**  (9, 10). | Прямой нападаю-щий удар | Изучение нового материала | Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **85-88**  (11,12, 13, 14). |  | Комбина-ции из освоенных элементов |  | | Комплексный | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | | Текущий  Текущий | Выполнять поднимание туловища из положения лежа |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **89**  (15) | Комбина-ции из освоенных элементов | Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра  Учебная игра | |
|  |  |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **90 -91**  (1,2) | **Легкая атлетика атлетика** | Низкий старт | **15** | | Вводный | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | ***Осваивать*** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений.  ***Различать*** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Характеризовать*** показатели  физического развития  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества  быстроты, выносливости и координации. | *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.  *Коммуникативные:*  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Умение планировать собственную деятельность.  Умение видеть красоту движений человека. | Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирова-  ние эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Текущий | С. уч. 80-82 повторить |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **92-94**  (3,4.5) | Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег | Изучение нового материала | Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения | | Текущий | Подготовиться к тесту-бег-30м |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **95**  (6) | Скоростной бег до 40 м  Развитие скоростных способностей. | Учётный | Специальные беговые упражнения.Развитие скорстных способностей Эстафеты. | | Текущий | Бег 30-60 метров |  | |  |  | | | | | | | | | |
| Текущий | Подготовиться  к тесту- челночный бег  тест-у -челночный бег  места |  | |  |  | | | | | | | | | |
| **96-97**  (6,7). |  | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега |  | | Обучение | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание.  Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | Текущий | Подготовиться к тесту- прыжок в длину с места |  | |  | | | | | | | | | |  |
| **98**  (8). | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега | Учетный | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований. | | Текущий | Подготовиться к тесту –гибкость. |  | |  | | | | | | | | | |  |
| **99-**  **100**  (9,  10) | Метание малого мяча на дальность | Изучение нового материала | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Текущий | Подготовиться к тесту- подтягивание |  | |  | | | | | | | | | |  |
| **101**  (11) | Метание мяча на дальность. | Учетный | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | | Текущий | Выполнять подтягивание |  | |  | | | | | | | |  | | |
| **102-103**  (12,13). | Длитель ный бег | Комплексный | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.  Бег в равномерном темпе. | | Текущий | Подготовиться к тесту- бег -1000м |  | |  | | | | | | | |  | | |
| 104  (14). | Развитие выносливости | Учетный | Развитие выносливости. Бег на результат 1км.  Подвижные игры. | | Текущий | Повторить правила изученных игр |  | |  | | | | | | | |  | | |
| **105**  (15) | Повторе-ние пройденного | Совершенствование | Подвижные игры. Развитие выносливости.Спортивные игры. | | Текущий | Выполнять физические упражнения |  | |  | | | | | | |  | | | |