**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 испортивными играми***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.****Осваивать*** универсальныеумения, 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 выполнениибросков 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 деятельностиУмение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослымиУмение 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 социализацииФормирование 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 разбегаМетание 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*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения, 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 выполненииакробатических 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 разучиванииакробатических 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 иправила техники безопасностиво время занятий***Осваивать*** универсальныеумения, 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*** универсальныеумения, 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 отзывчивостиФормирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирова-ние и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  | ТекущийТекущий | 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. | Комплексныйомплексный | 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*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***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*** техническиедействия 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-ностиРазвитие 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*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Измерять*** частоту сердечных сокращений***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями ***Проявлять*** быстроту и ловкость.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности***Осваивать*** техническиедействия из спортивных 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-ностиРазвитие 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).  | ТекущийТекущий | Выполнять поднимание туловища из положения лежа |  |  |  |
| **89**(15) | Комбина-ции из освоенных элементов | Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная играУчебная 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*** универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений. ***Различать*** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).***Характеризовать*** показателифизического 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*** универсальныеумения 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 мРазвитие скоростных способностей. | Учётный | Специальные беговые упражнения.Развитие скорстных способностей Эстафеты. | Текущий | Бег 30-60 метров |  |  |  |
| Текущий | Подготовиться к тесту- челночный бегтест-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 |  |  |  |