**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2011г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год, (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
* г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* Положение о «Рабочей программы МАОУ «СОШ №7»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке, плавания, футбола и регионального компонента. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов  (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | VI |
| 1 | Базовая часть | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
|  | Итого | 68 |

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Целью рабочей программы для учащихся 6 классов является**

-содейст­вие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены:**

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценност­ной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования ос­новных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способно­стей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии заня­тий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревно­ваниях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безо­пасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в ка­честве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомо­щи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение осно­вам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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.

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.

**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, аргументированно 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;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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 сохранять 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.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равно­мерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; ме­тать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в гори­зонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выпол­нять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физи­ческих способностей, с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коор­динации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**  бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участ­вовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнения­ми:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасно­сти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** **( в процессе уроков)**

**6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в ус­ловиях соревновательной деятельности и организации собственно­го досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных фи­зических способностей, коррекции осанки и телосложения; разра­батывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и пла­нировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние ор­ганизма при выполнении физических упражнений, добиваться оздо­ровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудо­ванием, специальными техническими средствами с целью повыше­ния эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстри­ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обя­зательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 1500 м, мин | 7,0 | 7.30 |
| Передвижение на лыжах 2000 м, мин | 16,30 | 21,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Практическая часть**

**6 класс**

**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 с элементами акробатики.**

**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. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, 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 канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

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

**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.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9.0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9.5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10и выше  10  9  11  12 | 4и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценку «2»** учащиеся получают за незнание ответа

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценку «2»** двигательное действие выполнено не правильно, допущены оши­бки, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный

**Ресурсная база**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Литература** | **Инвентарь и оборудование** |
|  | **Основная** | **Легкая атлетика**  Мячи малые теннисные; гранаты 500гр. и 700гр.; эстафетные палочки; флажки; секундомер. |
| 1. | Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011. |
| 2. | Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. | **Спортивные игры**  Мячи волейбольные; мячи футбольные; мячи баскетбольные. |
| 3. | Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. | **Гимнастика**  Турник гимнастический; шведская стенка; обручи; скакалки; козёл гимнастический; мостик гимнастический, маты гимнастические, гимнастическое бревно, гимнастический конь, канат, гимнастические палки, скамейки. |
| 4. | Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. | **Лыжная подготовка**  Лыжные комплекты: ботинки лыжные, палки, лыжи. Парафин для смазки лыж. |
| 5. | Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010. |  |
| 6. | Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.:  В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2010. |
|  | **Дополнительная** |
| 7. | Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010. |
| 8. | Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008. |
| 9. | Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименова**  **ние раздела программы** | **Тема урока** | **Коли**  **чество**  **часов** | **Тип урока** | **Элементы**  **содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)** | **Вид контроля** | | **Дата** | |
| **по плану** | **факт** |
| 1 |  | **Спринтерский бег, эстафетный**  **бег**  **(5 часов)** | 1 | Вводный | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (50 м) | Текущий | |  |  |
| 2 | **Высокий старт** | 1 | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | |  |  |
| 3 | **Высокий старт** | 1 | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | |  |  |
| 4 | **Финиширова**  **ние, специаль**  **ные беговые упражнения** | 1 | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | |  |  |
| 5 | **Специальные беговые упражнения** | 1 | Учетный | Бег (1000 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег,- 60 м:  М.: «5»- 10,0 с.;  «4» - 10,6 «3»- 10,8 с  д.: «5» - 10,4 «4»- 10,8 с;  «3» - 11,2 с. | |  |  |
| 6 | **Прыжок в длину.**  **Ме­тание**  **малого мяча**  **(4 ч)** | 1 | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | |  |  |
| **7** | **Прыжок с 7-9 шагов разбега.** | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | |  |  |
| 8 | **Метание малого мяча** | 1 | Совершенствования | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | |  |  |
| 9 | **Метание малого мяча** | 1 | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев­нований в прыжках. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | |  |  |
|  |  |
| 10 | **Бег в равномерном темпе** | 1 | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе по дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | **Уметь**: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |
| 11 | **Спортив**  **ные игры (6часов)**  **Спортив**  **ные игры** | **Волейбол (4часа)** | 1 | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | |  |  |
| 12 | **Передвижения в стойке** | 1 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | |  |  |
| 13 | **Передача мяча двумя руками** | 1 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. | |  |  |
| 14 | **Передача мяча двумя руками сверху**  **над собой и вперед.** | 1 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений | |  |  |
| 15 | **Баскетбол (2часа)** | 1 | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | |  |  |
| 16 |  | **Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.** | 1 | Комплекс  ный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Коли**  **чество**  **часов** | **Тип урока** | **Элементы**  **содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **по плану** | **факт** |
| 17 | **IIчетверть:**  **– 21 час:**  **Гимнастика (16часов)** | **Висы. Строевые упражне**  **ния**  **(3часа)** | 1 | Изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 18 | **Перестроение** | 1 | Комплекс  ный | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий |  |  |
| 19 | **Висы** | 1 | Совершенствование | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 20 | **Гимнастика**  **Равновесие**  **3 часа** | **Ходьба в равновесии по низкому бревну** | 1 | Комплекс  ный | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Ходьба в равновесии по низкому бревну. Расхождения на бревне. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 21 | **Ходьба в равновесии по высокому бревну** | 1 | Комплекс  ный | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба в равновесии по высокому бревну Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 22 | **Лазание по канату, по гимнасти**  **ческой стенке.** | 1 | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Подтяги  ва­ния в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4 р |  |  |
| 23 | **Гимнастика**  **Опорный прыжок.**  **Строевые упражне**  **ния.**  **(6часов)**  **Опорный прыжок**  **Гимнастика**  **Акробати**  **ка**  **Лазания по канату** | **Перестроение** | 1 | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно- силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 24 | **Вскок в упор присев** | 1 | Совершенствование | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  |  | |
| 25 | **Прыжок ноги врозь** | 1 | Совершенствование | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 26 | **Прыжок ноги врозь.** | 1 | Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка |  |  |
| 27 | **Акробати**  **ка**  **(6часов)** | 1 | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Лазание по гимнастической стенке Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 28 | **Кувырок вперед** | 1 | Текущий | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 29 | **Кувырки вперед и назад.** | 1 | Комплекс  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Лазание по гимнастической стенке. Построения и перестроения. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 30 | **Повороты в движенииКувырки вперед и назад.** | 1 | Комплекс  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Перестроения в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 31 | **Стойка на лопатках.** | 1 | Комплекс  ный | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Лазание по гимнастической стенке Перестроения в движении. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 32 | **Лазание по гимнастической стенке** | 1 | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках |  |  |
| 33 | **Баскетбол**  **(2 часа)** | **Стойка и передви**  **жения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока** | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стойки и передвижений игрока |  |  |
| 34 | **Остановка прыжкомЛовля**  **мяча двумя руками** | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Тип урока** | **Элементы**  **содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **по плану** | **факт** |
| 35 | **III четверть – 30 часов**  **Лыжная подготовка (14часов)** | **Техника лыжных ходов** | 1 | Изучение нового материала | Скользящий шаг. ТБ на уроке лыжной подготовки. Зимние Олимпийские игры, история Олимпийских игр. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения | 14.01. |  |
| 36 | **Попере**  **менный двухшажный ход** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Попеременный двухшажный ход.  Развитие координации движений | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 37 | **Одновре**  **менный бесшаж**  **ный ход** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Одновременный бесшажный ход. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 38 | **Одновременный двухшажный** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Одновременный двухшажный ход. Развитие координации движений | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 39 | **Конько**  **вый ход без палок** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Коньковый ход без палок.  Развитие быстроты | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 40 | **Конько**  **вый ход без палок** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Коньковый ход без палок.  Развитие координации движений | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 41 | **Спуск** | 1 | Изучение нового  мате­риала | Спуск в высокой стойке. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника спуска и подъёма |  |  |
| 42 | **Лыжная подготовка** | **Подъем**  **«елочкой»** | 1 | Комбиниро  ванный | Подъем елочкой. Развитие координационных движений. | **Уметь**  передвигаться на лыжах | Техника спуска и подъёма |  |  |
| 43 | **Попере**  **менный ход** | 1 | Комбиниро  ванный | Игры на лыжах. Развитие быстроты и скорости | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника спуска и подъёма |  |  |
| 44 | **Попеременный ход** | 1 | Комбинированный | Игры на лыжах. Развитие быстроты и скорости | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника спуска и подъёма |  |  |
| 45 | **Лыжные ходы** | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника спуска и подъёма |  |  |
| 46 | **Лыжные ходы** | 1 | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения 1км |  |  |
| 47 | **Лыжные ходы** | 1 | Учётный | Спуски и подъёмы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | Техника передвижения |  |  |
| 48 | **Передви**  **жения в стойке**. | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
| 59 | **Стойка игрока. Передвижения в стойке** | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
| 50 | **Волейбол** | **Передача мяча двумя руками сверху** | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
| 51 | **Прием мяча снизу** | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
| 52 | **Нижняя прямая подача** | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
| 53 | **Передача мяча двумя руками сверху в парах** | 1 | Комплекс  ный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху |  |  |
| 54 | **Баскетбол (4часа).** | **Ведение мяча на месте правой** (левой) **рукой.** | 1 | Комбиниро  ванный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 55 | **Останов**  **ка прыж**  **ком** | 1 | Комбиниро  ванный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 56 | **Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом**. | 1 | Комбиниро  ванный | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Коли**  **чество**  **часов** | **Тип урока** | **Элементы**  **содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **по плану** | **факт** |
| 57 | **IV четверть – 27 часов**  **Спортив**  **ные игры** | **Баскет**  **бол**  **Бросок двумя руками снизу** | 1 | Комбинированный | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 58 | **Легкая атлетика**  **(10 часов)**  **Легкая атлетика**  **Прыжок в высоту** | **Бег на средние дистанции (2часа)** | 1 | Изучение но­вого материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий |  |  |
| 59 | Спринтерский бег,  Эстафет  ный бег  (5 ч) | 1 | Комбиниро­ванный | Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 60 | **Высокий старт** | 1 | Совершенствования | Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 61 | **Бег с**  **Ускоре**  **нием** | 1 | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 62 | **Бег с**  **Ускоре**  **нием** | 1 | Учетный | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Челночный бег 3Х10м | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 63 | **Эстафе**  **ты по кругу** | 1 | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.  Челночный бег 3Х10м | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.  : «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. |  |  |
| 64 | **Прыжок**  **в высоту. Ме­тание малого мяча** | 1 | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту  Метание малого мяча | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | **Уметь**: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту  Метание малого мя | 1 | Учетный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту  Метание малого мяча | 1 | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку за 1мин | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список использованной литературы.**

1. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
5. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
6. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.
8. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.
9. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
10. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.