

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М.Г. ЕФРЕМОВА
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области)**

215100 Смоленская область, г. Вязьма, ул. Заслонова, 8. ☎: директор – 5 24 04, учительская – 3 58 51, бух. – 4 11 92
e-mail: direktor.54@mail.ru; www://vz-5-school.narod.ru/
ОКПО 47659516; ОГРН 1026700852518; ИНН/КПП 6722012239/672201001

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании методического
объединения МБОУ СОШ № 5
г. Вязьмы Смоленской области

На заседании педагогического
совета МБОУ СОШ № 5
г. Вязьмы Смоленской области

Приказом директора
МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы
Смоленской области

Протокол № 1 от 30.08.2022

Протокол № 1 от 30.08.2022

№ 106-01-02 от 01.09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 6 классов

на 2022/2023 учебный год

учитель Маршинский В.М.

**Ильина
Инга
Викторов
на**

Подписан: Ильина Инга
Викторовна
DN: C=RU, OU=директор МБОУ
СОШ №5, O=МБОУ СОШ №5
г.Вязьмы Смоленской области,
CN=Ильина Инга Викторовна,
E=direktor.54@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Вязьма,
ул.Заслонова, д.8
Дата: 2021.12.06 11:02:33+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Соответствует ФГОС основного общего образования
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции
приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 , 11 декабря 2020 г.)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных 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;
- выработка 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. В соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008г. №1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области». При выборе материала вариативной части распределены на разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол и гимнастики. Для повышения активности детей на уроках вариативной части применяются игровой и соревновательный методы.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объеме по разделам: гимнастика..

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел гимнастика расширена на углубленное освоение содержания тем: «акробатика и опорные прыжки. Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

Программа определяет обязательную - 75 часов и вариативную части учебного курса - 30 часов, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю **105 часов** в год.

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

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

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

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

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (Бег 30 м., прыжок в длину с места, сила кисти. бег 6 минут.)

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

Комбинированный выполнение **урок** - предполагает работ и заданий разного вида.

Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждом триместре.

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- закона «Об образовании»
- федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 6 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
для учащихся 6 класса (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в ходе уроков
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3.	Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол)	15 12
1.4.	Легкая атлетика	27
2.	Вариативная часть. (Региональный компонент). По выбору учителя	27
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	Спортивные игры (баскетбол)	27
	Итого часов в год:	102

**Годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 6 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 триместр-31 час		
	Количество часов	1-12 урок	13-27урок 28-31урок
Теоретические сведения		в процессе уроков	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	12	12	
Спортивные игры (баскетбол)	15		15
Гимнастика	4		4
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
Подвижные игры		в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	2 триместр – 34час		
	Количество часов	32-49	50-64 урок 65-66 урок
Теоретические сведения		в процессе уроков	
Спортивные игры (волейбол)	2		2
Лыжная подготовка	15		15
Гимнастика	17	17	
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
Подвижные игры		в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	3 триместр-37час		
	Количество часов	67-76 урок	77-87урок 88-102 урок
Теоретические сведения		в процессе уроков	
Легкая атлетика	15		15
Спортивные игры (баскетбол)	12		12
Спортивные игры (волейбол)	10	10	
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
Подвижные игры		в процессе уроков с учётом программного материала	

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	15		15
Спортивные игры (баскетбол)	15	15	
Гимнастика			
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
Подвижные игры		в процессе уроков с учётом программного материала	

**Распределение учебного времени на основы знаний для учащихся 6 класса
(в процессе уроков)**

№/п	Тема	Четверть
1	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1 четверть
2	Физическая культура человека. Росто – весовые показатели.	2
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Самооблюдение и контроль.	4
4	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки и разминки.	3
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; Правила техники при занятиях легкой атлетикой.	1
6	Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила безопасности при занятиях спортивными играми	1,3,4
7	Знание о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений.	2

Тематическое планирование для учащихся 6 класса при 3-х разовых занятиях в неделю

1 триместр

№ урока	Дата проведения	Раздел программы	Цели, задачи урока	Основная направленность элементы содержания: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)
1	01.09.2014	Лёгкая атлетика (12 часов)	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт. Тест бег 30 м.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
2	04.09.2014	Легкая атлетика	Теоретические знания. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.) в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Тест челночный бег 3x10 м	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров
3	06.09.2014	Лёгкая атлетика	Урок – соревнование	Прыжки в длину с места	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров
4	08.09.2014	Лёгкая атлетика и	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Русская лапта	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега Тест 6 мин. бег.	Понимать информацию из истории физической культуры Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.
5	11.09.2014	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой. Учет техника высокого старта.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами
6	13.09.2014	Лёгкая атлетика	Совершенствование прыжкам в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег
7	15.09.2014	Лёгкая атлетика и	Урок – соревнование	Бег на 60 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в в метании мяча

8	18.09.2014	Лёгкая атлетика и	Урок-соревнование	Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега на результат. Упражнения для развития силы: поднятие туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность.		Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику прыжков в длину
9	20.09.2014	Лёгкая атлетика	Совершенствование метания мяча в цель	Бег 1000 метров Метание мяча в цель.		Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
10	22.09.2014	Лёгкая атлетика и	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Учет подтягивание на перекладине.		Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами.
11	25.09.2014	Лёгкая атлетика и	Урок – соревнование	Кроссовый бег до 2 км Варианты челночного бега. Метание мяча на дальность. Легкоатлетическая полоса препятствий.		Осваивать технику бега на средние дистанции Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега
12	27.09.2014	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	БЕГ 1000 м. на результат.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на гибкость Проявлять координацию при выполнении в прыжках.
13	29.09.2014	Баскетбол (12часов)	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории развития баскетбола
14	02.10.2014	Баскетбол	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
15	04.10.2014	Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
16	06.10.2014	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!» Осваивать технику ловли и передачи мяча.
17	13.10.2014	Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросков мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением

18	16.10.2014	Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча		Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
19	18.10.2014	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросок мяча в движении
20	20.10.2014	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
21	23.10.2014	Баскетбол	Урок - игра	Соревнование с элементами спортивных игр		Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
22	25.10.2014	Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.		Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях
23	27.10.2014	Баскетбол	Контрольный урок	<i>Комбинация упражнений по баскетболу:</i> Удар мяча в пол, два шага, бросок в кольцо. 2.ведение мяча по прямой, передача в движении в стену, ловля на месте.		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные :целеполагание- формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы , обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию.
24	30.10.2014	Баскетбол	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Урок - игра	ОРУ. СУ. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Принимать адекватные решения в условиях игровой
25	01.11.2014	Баскетбол (3 часа)	Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
26	06.11.2014	Баскетбол	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».
27	08.11.2014	Баскетбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок - игра		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

28	10.11.2014	Гимнастика (21 час)	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Теоретические основы Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе	Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических упражнений.
29	13.11.2014	Гимнастика	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)	ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.		Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой
30	15.11.2014	Гимнастика	Урок- соревнование Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость	Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость
31	17.11.2014	Гимнастика	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам	ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канату Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.
				2 триместр		
32	24.11.2014	Гимнастика	Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)		Понимать информацию об осанке человека. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.
33	27.11.2014	Гимнастика	Урок- соревнование	Подтягивание в вися Удержание ног под углом 45 * на время		Уметь выполнять строевые команды, «удержание» ног под углом 45* Осваивать упражнения : подтягивание в вися, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды

34	29.11.2014	Гимнастика	Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки)		Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
35	01.12..2014	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)		Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
36	04.12..2014	Гимнастика	Урок - соревнование	Лазание по канату Приседание на одной ноге		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания по канату
37	06.12.2014	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
38	08.12.2014	Гимнастика	Теоретические основы. Строевые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.		Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость
39	11.12.2014	Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> на перекладине (Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад) <i>Девочки:</i> на разновысоких брусьях 1.Вис на верхней жерди. 2.Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. 3.Перемах правой, вис лежа. 4.Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой перехват за верхнюю жердь. 5.левая обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180°.		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные :целеполагание- формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы , обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию.
40	13.12.2014	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

41	15.12.2014	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)		Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла
42	18.12.2014	Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> Акробатика И.п. – о.с. 1.Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3.Перекат в стойку на лопатках (держать). 4.Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5.Кувырок назад. 6.О.с. <i>Девочки:</i> И.п. – упор присев. 1.Кувырок назад. 2.Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3.Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4.Толчком упор присев. 5.Кувырок вперед, прыжок прогнувшись.		Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.
43	20.12.2014	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат) Упражнения в равновесии. Челночный бег		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
44	22.12.2014	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
45	25.12.2014	Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> Упражнения на параллельных брусьях 1.Из упора сед ноги врозь. 2.Сгиба правую, поворот направо, руки в стороны (держать). 3.Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо. <i>Девочки:</i> Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3.Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4.Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5.Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх.)		Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.
46	27.12.2014	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
47-48	29.12.2014 12.01.2015	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств

49	15.01.2015	Лыжная подготовка. (15 час.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. 1,5 км. со средней скоростью.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов. Понимать информацию из истории развития лыжного спорта.
50	17.01.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	Попеременный 2-х шажный ход и одновременный бесшажный ход. 1,5 км. со средней скоростью.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лыжных ходов.
51	19.01.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствование 2-х шажный ход и одновременный бесшажный ход.	Попеременный 2-х шажный ход и одновременный бесшажный ход. Техника одновременного 1 шажного хода. 1,5 км. на скорость.		Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику одновременного 1 шажного хода.
52	12.01.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику попеременного 2-х шажного хода и одновременного бесшажного ход.	Техника попеременного 2-х шажного хода и одновременного бесшажного ход. Разучивание одновременного 1 шажного хода. Спуски в высокой стойке. Пройти дистанцию 1 км. с ускорениями.		Осваивать технику лыжных ходов прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении техники лыжных ходов
53	24.01.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствовать спуски в высокой стойке. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного 2-х шажного хода и одновременного бесшажного хода. Техника одновременного 1 шажного хода. Спуски в высокой стойке. Пройти дистанцию 1,5 км. с ускорениями.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении техники лыжных ходов и спусков.
54	26.01.2015	Лыжная подготовка.	Контрольный урок	Учет усвоения техники попеременного 2-х шажного хода. Одновременный бесшажный и 1 шажный ход. Спуски в высокой стойке, поворот. Пройти дистанцию 2 км. со сменой ходов.		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию.
55	29.01.2015	Лыжная подготовка.	Контрольный урок	Техника одновременного бесшажного хода на оценку. Одновременный 1 шажный ход. Спуски с гор, повороты. Передвижение на лыжах 2 км.		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию

56-57	31.01.2015 02.02.2015	Лыжная подготовка.	Контрольный урок	Техника одновременного 1 шажного хода на оценку. Спуски с гор, повороты. Поворот на месте. Дистанция 3 км.		Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы , обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию
58-59	05.02.2015 07.02.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке. Повороты, повороты на месте. Развитие быстроты.	Техника спуска в высокой стойке. Повороты, повороты на месте. Эстафеты с этапами до 500м.		Осваивать технику физических упражнений . Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лыжных ходов.
60	09.02.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику поворотов, повороты на месте Развитие быстроты.	Повороты, повороты на месте. Прохождение коротких отрезков на скорость 4х100м. Игра «Лыжники на месте».		Осваивать технику физических упражнений . Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лыжных ходов.
61	12.02.2015	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику поворотов на месте и поворотов на спуске.	Техника поворота на спуске. Техника поворота на месте. Игра «День и ночь».		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении техники лыжных ходов и спусков.
62-63	14.02.2015 16.02.2015	Лыжная подготовка.	Контрольные уроки.	Лыжные гонки 2 км. на время		Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы , обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию
64	19.02.2015	Волейбол (12 часов)	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции

65	21.02.2015	Волейбол	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой.		Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол
3-триместр						
66	02.03.2015	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
67	05.03.2015	Волейбол	Совершенствование приема мяча после подачи.	Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
68	07.03.2015	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Медленный бег 3.5 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку..		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
69	12.03.2015	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.		Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
70	14.03.2015	Волейбол	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком)		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
71	16.03.2015	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..		Моделировать технические действия в игровой деятельности.
72	19.03.2015	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.

73	21.03.2015	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Медленный бег 4,5 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
74	23.03.2015	Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Медленный бег 4,5 минуты. ОРУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
75	28.03.2015	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
76	30.03.2015	Баскетбол (12часов)	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Инструктаж т\б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
77	02.04.2015	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.
78	04.04.2015	Баскетбол	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет
79	06.04.2015	Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
80	09.04.2015	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.

81	11.4.2015	Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча		Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом
82	13.04.2015	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.
83	20.04.2015	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведения мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
84	23.04.2015	Баскетбол	Урок - игра	Соревнование с элементами спортивных игр		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
85	25.04.2015	Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
86	27.04.2015	Баскетбол	Ознакомление с зонной системой защиты. Освоение тактики игры.	ОРУ с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом(1:0)		Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры
87	30.04.2015	Баскетбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок- игра		Осваивать технику игры в баскетбол Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол
88	02.05.2015	Лёгкая атлетика (15часов)	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре.		Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
89	04.05.2015	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать технику прыжков в длину
90	07.05.2015	<i>Легкая атлетика</i>	Урок- соревнование	Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)		Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику подтягивания на перекладине в висе

91	11.05.2015	Лёгкая атлетика	Повторение бега с низкого старта . Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега.		Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега
92	14.05.2015	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег	Кроссовый бег до 1 км б/в Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину (приземление)		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
93	16.05.2015	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Бег 500 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места		Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжков в длину с места
94	18.05.2015	Лёгкая атлетика	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега		Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину
95	21.05.2015	Лёгкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1 км б/в.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Проявлять качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
96	23.05.2015	Лёгкая атлетика	Контрольный урок	Бег 60 метров		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные :целеполагание- формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы , обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию
97	25.05.2015	Лёгкая атлетика	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в Прыжки в длину с разбега Упражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность.		Уметь распределять силы на всю дистанцию Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнении прыжков в длину с места
98	28.05.2015	Лёгкая атлетика	Контрольный урок	Метания мяча на дальность		Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные :целеполагание- формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы , обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию
99	30.05.2014	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10		Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега
100		Лёгкая атлетика	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «лапта»	Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Уметь распределять силы на всю дистанцию

101		Лёгкая атлетика	Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега. Легкоатлетическая полоса препятствий.		Осваивать технику выполнения в челночном беге. Проявлять качества координации при выполнении полосы препятствий
102		Лёгкая атлетика	Урок - соревнование.	Игры по выбору учащихся		Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

- 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.

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.

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.

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка

- Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

- Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

- Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
№		количество	Размер	Площадь	Требования
1	Мегафон	1			
2	Мультимедийный компьютер	1			
3	Принтер лазерный	1			
4	Копировальный аппарат	1			
		1			
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
	Гимнастика				
1	Стенка гимнастическая	10			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Бревно гимнастическое высокое	1			
4	Козел гимнастический	2			
5	Конь гимнастический	2			
6	Перекладина гимнастическая	4			
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1			
8	Брусья гимнастические, параллельные	2			
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	5			
10	Мост гимнастический подкидной	4			
11	Скамейка гимнастическая жесткая	8			

12	Скамейка гимнастическая мягкая	4			
13	Маты гимнастические	30			
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10			
15	Мяч малый (теннисный)	10			
16	Скакалка гимнастическая	30			
17	Палка гимнастическая	10			
18	Обруч гимнастический	20			
	Легкая атлетика				
1	Планка для прыжков в высоту	8			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
3	Барьеры л/а тренировочные	5			
4	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			
5	Номера нагрудные	10			
	Спортивные игры				
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6			
3	Мячи баскетбольные	50			
4	Жилетки игровые с номерами	10			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	5			
7	Мячи волейбольные	40			
8	Мячи футбольные	30			
	Туризм				
1	Палатки туристские (4- местные)	4			
2	Рюкзаки туристские	10			
3	Шагомер электронный	2			
4	Комплект динамометров ручных	2			
5	Аптечка медицинская	1			
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ					
1	Спортивный зал игровой	1	12 * 24	288м.кв	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	3*3	9м.кв	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3*5	15м.кв	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	228метров	---	
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 * 73	2336м.кв	
4	Площадка игровая баскетбольная	2			
5	Площадка игровая волейбольная	2			
6	Гимнастический городок	1			
7	Полоса препятствий	1			

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986