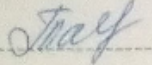


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Олинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и утверждено

На МО эстетического цикла

« 25 » августа 2018 г

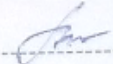
Рук. МО  /Тарасова И.Н./

Согласовано:

Зам директора

по учебной работе

« 20 » августа 2018 г.

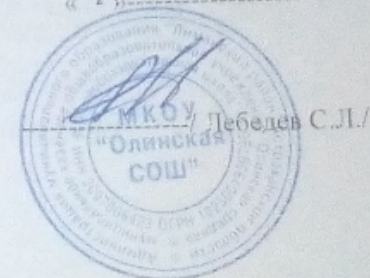
 / Жигульская Л.А./

Утверждено:

Директор МКОУ

«Олинская СОШ»

« 1 » 09 2018



Рабочая программа по физической культуре

для 6 класса

на 2018/2019 учебный год

Составитель программы:

Евтеева Ольга Вячеславна

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. **Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

II. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью и уроки с образовательно – тренировочной направленностью. В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 часов 2 раза в неделю. Из них 34 ч. – на «Лёгкая атлетика», 34 ч, 24ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность. Однако при данном распределении часов невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов, а именно:

Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется

переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 5 класса введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставлении отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и

коммуникативных универсальных учебных действий. Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом возрастных особенностей детей. В курс «Основы безопасности жизнедеятельности» интегрированы такие предметы: обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Единое построение программ ФГОС помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Методические и учебные пособия:

Программа стандарты второго поколения «Физическая культура 5 – 9 классы», настольная книга учителя физкультуры, рабочая программа 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А. А. Зданевича», физическая культура (методические рекомендации)

III. Описание места учебного предмета

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 11-й класс по два часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями, учителем физической культуры (проекты, соревнования, конкурсы).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. Из них 34 ч. – «Лёгкая атлетика», 34 ч. – на раздел «Подвижные игры», 26ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

1 четверть	18ч
2 четверть	14 ч
3 четверть	20 ч
4 четверть	16 ч
Количество часов за год	68 ч

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Ученик научится:

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

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

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- . роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
 - . связь между спортом и военной деятельностью;
 - . краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
 - . олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимые в нашей стране;
 - . значение физического воспитания для современного человека;
 - . принципы и значения здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
 - . технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)
 - . способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
 - . признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
 - . правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
 - . основные меры профилактики травматизма;
 - . приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
 - . признаки крепкого телосложения, правильной осанки;
- уметь:
- . выполнение упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - . выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
 - . выполнять упражнения физкультминуток;
 - . составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
 - . выполнять основные акробатические, гимнастические и лёгкоатлетические упражнения и их комбинации;
 - . выполнять игровые действия в баскетболе, в волейболе;
 - . оказать доврачебную помощь при травмах;
 - . оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

. организовывать и проводить спортивные соревнования по волейболу, по баскетболу среди школьников.

При организации учебного процесса необходимо использовать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие чрезмерное учебной нагрузки на организм учащихся. С этой целью необходимо соблюдать рациональную организацию режима учебных занятий и режима дня школьника, включающую чередование различных видов двигательной деятельности, умственной и физической нагрузок.

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних игр. Виды состязания в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения: Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их восстановлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения наших спортсменов : Олимпийское движения в России, роль А.Д. Бутовского в его восстановлении и развитии. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Дневник Олимпиады XXII Олимпийских игр в Сочи.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр: Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Организация и проведение пеших туристических походов: Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристические походы, их организации и проведения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры определяют учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Лёгкая атлетика

Регулятивные УУД;

- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- определять, где применяются действия с мячом
- сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
- контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекции
- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения
- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование - предвосхищать результат
- адекватная мотивация учебной деятельности

Познавательные УУД;

- использовать общие приёмы решения поставленных задач.
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности
- формулировать и удерживать учебную задачу
- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях
- определять общую цель и пути её достижения;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности
- ставить вопросы
- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии

Коммуникативные УУД;

- ставить вопросы, обращаться за помощью
- адекватная мотивация учебной деятельности
- формулировать собственное мнение
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания
- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. формулировать свои затруднения
- задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
- слушать собеседника, формулировать свои затруднения

Спортивные игры

Регулятивные УУД;

- адекватная мотивация учебной деятельности
- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном
- выполнять учебные действия
- готовность и способность к саморазвитию
- искать и выделять необходимую информацию из различных источников получать и обрабатывать информацию

Познавательные УУД;

- применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
- умение анализировать
- умение применять новую информацию

Коммуникативные УУД;

- этические чувства
- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
- ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения обращаться за помощью
- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
- успешная совместная деятельность в паре или группе.
- адекватно оценивать собственное поведение и мнение других
- уметь участвовать в дискуссии и отстаивать свою точку зрения.

Гимнастика

Регулятивные УУД:

- адекватная мотивация учебной деятельности
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- использовать установленные правила в контроле способа решения
- вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок
- использовать речь для регуляции своего действия
- формулировать и удерживать учебную задачу

Познавательные УУД;

- формулировать и удерживать учебную задачу
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
- ставить и формулировать проблему
- контролировать процесс и результат деятельности.
- применять правила и пользоваться инструкциями
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач

Коммуникативные УУД;

- ставить вопросы и обращаться за помощью
- слушать собеседника , формулировать свои затруднения
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- определять общую цель и пути её достижения
- успешная совместная деятельность в паре или группе.
- адекватно оценивать собственное поведение и мнение других

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименования раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Предметные	УУД	Дата проведения	
						6 «а»	6«б»
1	Легкая атлетика Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности) планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа		
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3	Бег	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег челночный 3х10 метров	Уметь демонстрировать технику высокого старта			

4	Бег	Финальное усилие. Эстафеты	ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
5	Бег	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с кеглями 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь с максимальной скоростью показать результат			
6	Бег	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики) на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
7	Метание	Развитие скоростно - силовых способностей	ОРУ комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: 1 кг., 2 кг. на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
8	Метание	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные	Уметь демонстрировать	Познавательные: осуществлять анализ		

			беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м	финальное усилие и технику в целом	выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
9	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега . Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7 -9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: Мотивационная основа на занятиях		
10	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
11	Длительный бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега			

			Многоскоки. Темповой бег: 1000 метров		лёгкой атлетикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
12	Бег	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжки.	Уметь бегать в равномерном темпе			
13	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. на результат	Корректировка техники бега			
14	Бег	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжки.	Тестирование бега на 1000 метров.			

15	Бег	Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Личностные: Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений		
16	Бег	Гладкий бег. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
17	Бег	Финальное усилие. Эстафеты	ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге			
18	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
19	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений			

			направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	(перемещения в стойке, остановка, повороты)	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути		
20		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
21		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			

			передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате.		достижения цел			
22		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра	Корректировка движений ловле и передаче мяча.		Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; и		
23		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра	Корректировка движений ловле и передаче мяча.				
24		Бросок мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли	Уметь правильно				

			и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	выполнять бросок мяча			
25		Бросок мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	Уметь правильно выполнять бросок мяча			
26		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание	Корректировка техники ведения мяча.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при		

			приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели		
27		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные:		
28		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.			
29		Позиционное	ОРУ в движении. Специальные	Уметь выполнять			

		нападение	беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	ведение мяча в движении.	- уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр;		
30		Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	Уметь выполнять ведение и передачи мяча.			
31		Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	Уметь правильно выполнять правило игры.			
32		Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения	Уметь играть в баскетбол по			

			мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра	упрощенным правилам.	знать основные морально-этические нормы. Личностные: - давать адекватную		
33	Гимнастика	Основы знаний Инструктаж по ТБ, по гимнастике.	Инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями	Уметь выполнять строевые упражнения	позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению гимнастике; знать основные морально-этические нормы		

34		Основы знаний Инструктаж по ТБ, по гимнастике.	Инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями	Уметь выполнять строевые приёмы.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных дейст		
----	--	--	---	---	---	--	--

35		Акробатические упражнения	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		
36		Акробатические упражнения	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
37		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Уметь демонстрировать			

			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	комплекс акробатических упражнений.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и		
38		Развитие гибкости. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
39		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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.	Корректировка выполнение техники упражнений			
40		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной	Корректировка выполнение техники упражнений			

			рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций		
62		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Подбор упражнений для группы мышц	Личностные: мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.		
41		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Оценка техники выполнения упражнения.			
42		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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	Корректировка выполнения техники упражнений			

			стенке.				
43	Волейбол	Нижняя подача мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;		
44		Нижняя подача мяча. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
45		Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание шага по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром	Уметь демонстрировать технику. подбрасывания мяча партнером.			
46		Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя	Уметь	Регулятивные:		

		(н/у.).	подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание шага по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром	демонстрировать технику. подбрасывания мяча партнером.	принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать		
47		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;		
48		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты,	Дозировка индивидуальная	планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим		

			игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей		действиям в игре в волейбол ,игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;		
49		Прием и передача мяча.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы		

50		Нижняя подача мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	взаимодействия; планировать общие способы работы; Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку;		
51		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.		
52		Нижняя подача мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
53	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений	Знать требования инструкций. Устный опрос	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических		

			на укрепление здоровья и основные системы организма.		действий; - активно включаться		
54	Бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
55	Бег	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег челночный 3x10 метров	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
56	Бег	Финальное усилие. Эстафеты	ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		
57	Бег	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с кеглями 2 x 30 – 60 метров. Бег	Уметь с максимальной скоростью показать результат			

			60 метров – на результат.		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов		
58	Бег	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики) на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
59	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: 1 кг., 2 кг. на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
60	Метание	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м	Уметь демонстрировать финальное усилие и технику в целом			
61	Прыжки	Развитие	Комплекс с набивными мячами	Уметь			

		координационных способностей.	(до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега . Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7 -9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку;		
62	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
63	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
64	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. на результат	Корректировка техники бега			

65	Бег	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжки.	Тестирование бега на 1000 метров.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета		
66		Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе.			
67	Бег	Гладкий бег. Олимпийские игры древности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м – без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
68	Бег	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с кеглями 2 х 30 – 60 метров.	Уметь с максимальной скоростью пробежать			

VII. Описание учебно - методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для учителя:

1. Физкультура 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича
2. » Олимпийские старты» (спортивно – оздоровительная деятельность)
3. Поурочные планы 6 класс
4. Поурочные разработки по физкультуре
5. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры
6. Физическая культура (методические рекомендации)

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного учащегося всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование- безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов(палки, гимнастические стенки). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально- технического обеспечения: бревно напольное (3м), козёл гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие, комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1кг , 2кг,3кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, мячи для метания 150гр), скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, кегли, обручи металлические, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковой ямы, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шашки, шахматы, аптечка. Дидактический материал, образовательные программы, учебно - методические пособия, издания по предмету «Физическая культура»

VIII. Система оценки достижения учащихся

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (в старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.