|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО:  Таранова Е Г \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_ от  «30\_»\_августа\_2016\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по НМР МОБУ «СОШ № 90»: Шнякина Л.А../\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_30\_»\_августа\_\_2016г. | **«Утверждаю»**  Директор МОБУ «СОШ № 90»: Потоцкая Л.А.. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_ от «\_30\_»\_августа\_\_\_\_2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

**ЛАЗАРЬ ГАЛИНЫ КУЗЬМИНИЧНЫ**

Рассмотрено на заседании

лаборатории валеологии

протокол № \_\_\_\_от «\_30\_»\_августа\_\_2016 г.

2О16-2017

УЧЕБНЫЙ ГОД

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденный приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( статья 7):
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235-мр)
5. Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области;
6. Учебный план МОБУ «СОШ №90»р.п. Чунский на 2015-2016 учебный год.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
8. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
9. Положением о рабочей программе, о рабочей программе внеурочной деятельности.
10. Положение о поурочном плане педагога, реализующего ФГОС.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного инвентаря и оборудования, дляпроведения учебных занятий и общего оздоровления детей.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

**Концепция (основная идея) программы;**

Программа по физической культуре для 6 класса основной общеобразовательной школы является первым шагом реализации основных идей ФГОС основного общего образования нового поколения. Её характеризует направленность на достижение результатов освоения курса физической культуры не только на предметном, но и на личностном и метапредметном уровнях, системно-деятельностный подход, актуализация воспитательной функции учебного предмета «Физическая культура».

Программа обеспечивает преемственность обучения с подготовкой учащихся в начальной школе и разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной с учётом:

* программы духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина России;
* фундаментального ядра содержания общего образования по физической культуре;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы основного общего образования;
* программы развития универсальных учебных действий.

**Цели учебного предмета:**

В соответствии с ФГОС и Программой содер­жания разработанного курса направлено на реализацию сле­дующих целей изучения физической культуры в основной общеобразовательной школе:

* воспитание духовно богатой, нравственно ориентированной личности с развитым чувством самосознания и общероссий­ского гражданского сознания; человека, любящего свою ро­дину, свой народ, знающего культуру своего народа и уважающего традиции и культуры других народов;
* воспитание разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции, к истории, традициям, ценностям народов России и народов мира;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* овладение навыками самостоятельной учебной деятельно­сти, самообразования, важнейшими обшеучебными умениями и универсальными учебными действиями (умения формули­ровать цели деятельности, планировать её, осуществлять самоконтроль и самокоррекцию)
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции личности.

***Общая характеристика курса***

В 6 классе изучается предмет физическая культура, что является основным элементом общих сведений о физической культуре, как о истории возникновения спортивного движения, истории развития видов спорта, его современных разновидностях.

Программа содержит:

* отобранную в соответствии с задачами обучения систему понятий из области содействия гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* представление о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и спортивном инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Содержание курса физической культуры в 6 классе обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение **метапредметных и предметных** результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умений и навыков обучения. Для реализации данной рабочей программы используются следующие методы и формы обучения: Лекции; Беседы; Семинары; Практические занятия; Соревнования.

Право корректировки программы оставляю за собой

***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане:***

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю на 34 учебных недели.

***Личностные, метапредметные, предметные результаты***

**Личностные результаты** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметные результаты** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются**:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

**Предметными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

1. гармонично физически развитая личность;
2. выработанный стойкий навык в правильной осанке, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
3. воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
4. обучение основам базовых видов двигательных действий;
5. 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
6. формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
7. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
8. углубление представления об изучаемых видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
9. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
10. выработку организаторских способностей и навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
11. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
12. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции личности.

**Содержание тем учебного курса (6 класс)**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). 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.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

**Содержание, обеспечивающее формирование базовой и вариативной** (дифференцированной) **компетенций.**

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

В циклических и ациклических локомоциях:с максимальной скоростью пробегать 30, 60 м из положения высокого и низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

**Раздел 2. Гимнастика**

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Из спортивной гимнастики: опорные прыжки через козла, упражнения на высокой перекладине, лазание по канату.

**Раздел 3.** **Спортивные игры (Баскетбол, Волейбол)** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

Изучат технику лыжных ходов: скользящего шага, попеременно двушажного хода, попеременно одношажного хода, конькового хода, торможения «плугом», подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по всем культивируемым видам на уровне школы, района.

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов | Кол-во зачетов |
| Легкая атлетика | 30 | 26 |
| Гимнастика | 18 | 7 |
| Волейбол | 18 | 5 |
| Лыжная подготовка | 18 | 9 |
| Баскетбол | 18 | 11 |
| ИТОГО | 102 | 58 |

Календарно- тематическое планирование, 6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Кол-во часов** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (18 ч)** | | | | | |
|  | 1-5.09 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой  Спринтерский бег, эстафетный  бег (8 ч) | Инструктаж по ТБ.  Техника высокого старта *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |
|  | 1-5.09 |  | Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт | Техника высокого старта *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1 |
|  | 1-5.09 |  | Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт | Техника низкого старта *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей на отрезках в 40-60м. Встречная эстафета | 1 |
|  | 7-12.09 |  | Бег на результат (*30 м)* | Техника высокого старта (30м), бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 |
|  | 7-12.09 |  | Бег на результат *(60 м)* | Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон). Ускорение 60 м. на результат (зачет) беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
|  | 7-12.09 |  | Эстафетный бег. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
|  | 14-19.09 |  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в движении по прямой. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
|  | 14-19.09 |  | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки. | Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки на скорости по кругу. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
|  | 14-19.09 |  | Прыжок  в длину.(4ч)  Техника отталкивания и приземления в прыжке в длину с места | Техника отталкивания в прыжке в длину с места, обучение отталкиванию и приземлению. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
|  | 21-26.09 |  | Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги) | Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Прыжковые подводящие упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыжок в длину с 5-7 беговых шагов. Техника фазы разбега, отталкивания, полета, приземления. | 1 |
|  | 21-26.09 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги) | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Прыжковые упражнения, прыжок в длину с полного разбега. Игры – эстафеты на внимание. | 1 |
|  | 21-26.09 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Прыжковые упражнения, прыжок в длину с полного разбега. Техника фазы разбега, отталкивания, полета, приземления. | 1 |
|  | 28-3.10 |  | Метание малого мяча (3 ч) Техника метания малого мяча в вертикальную цель | Техника метания малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в цель». | 1 |
|  | 28-3.10 |  | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в цель». | 1 |
|  | 28-3.10 |  | Техника метания малого мяча на дальность броска | Техника метания малого мяча на дальность броска с места и 5–6 м разбега. Специальные подводящие общеразвивающие упражнения для укрепления мышц спины. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
|  | 5-10.10 |  | Бег на средние дистанции (3ч) | Овладение техникой длительного бега.1) Кроссовый бег. 2)Бег в равномерном темпе до 6 мин. «Игра «Лапта». | 1 |
|  | 5-10.10 |  | Бег 1000 м. | Бег на выносливость. Закрепление техники длительного бега. Бег 1000 м. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
|  | 5-10.10 |  | Бег 2000 м. | Бег на выносливость. Закрепление техники длительного бега. Бег 2000 м. (без учета времени) Подвижная игра «Лапта». | 1 |
| Гимнастика (18ч) | | | | | |
|  | 12-17.10 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений на месте (2ч) | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений. Назначение и особенности строевых упражнений Основные строевые понятия Основные группы строевых упражнений Строевые приёмы. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
|  | 12-17.10 |  | Освоение строевых упражнений в движении | Построения и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 |
|  | 12-17.10 |  | Акробатика (8ч) Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения «стойка на лопатках» | Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения «стойка на лопатках», перекаты, кувырки вперёд и назад. Помощь и страховка, демонстрация упражнений в акробатической связке. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | 19-24.10 |  | Освоение акробатических упражнений. Обучение технике «кувырок» | Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения перекаты, кувырки вперёд и назад. Помощь и страховка, демонстрация упражнений в акробатической связке Развитие координационных способностей | 1 |
|  | 19-24.10 |  | Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения «мост», «полушпагат», «шпагат». Зачет | Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения «мост», «шпагат», «полушпагат» Помощь и страховка, демонстрация упражнений в акробатической связке  Развитие координационных способностей | 1 |
|  | 19-24.10 |  | Освоение акробатических упражнений. Техника упражнения «стойка на голове». Зачет | Стойка на голове. Равновесие.  Помощь и страховка, демонстрация упражнений в акробатической связке.  Зачетное занятие Развитие координационных способностей | 1 |
|  | 26-31.10 |  | Разучивание акробатической комбинации на полу. Равновесие | Разучивание акробатической комбинации на полу. Равновесие.  Составление простейших комбинаций Страховка и самостраховка, демонстрация упражнений в акробатической комбинации Развитие координационных способностей | 1 |
|  | 26-31.10 |  | Разучивание акробатической комбинации на полу. Равновесие. Зачет | Упражнение на гимнастической скамейке.  Закрепление акробатической комбинации Страховка и самостраховка, демонстрация упражнений в акробатической комбинации, зачет Развитие координационных способностей | 1 |
|  | 26-31.10 |  | Неопорные прыжки (1ч). Зачет | Неопорные прыжки. Техника неопорных (простых) прыжков, состоит из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления. | 1 |
| **2 четверть** | | | | | |
|  | 9-14.11 |  | Опорные прыжки (4ч), фаза разбега и наскока на мостик. | Опорные прыжки. Техника опорных прыжков, фазы: разбег, наскок на мостик.  Помощь, страховка, самостраховка. Подвижная игра «Салки на скакалке» | 1 |
|  | 9-14.11 |  | Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, полет до толчка руками | Опорные прыжки. Техника опорных прыжков, фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, наскок на опору. Помощь, страховка, самостраховка. Подвижная игра «Салки на скакалке» | 1 |
|  | 9-14.11 |  | Опорные прыжки, фаза толчок руками, полет после толчка руками | Опорные прыжки. Техника опорных прыжков, фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка рука­ми и приземление. Помощь, страховка, самостраховка. Подвижные игры – эстафеты с предметами. | 1 |
|  | 16-21.11 |  | Опорные прыжки. Зачет | Опорные прыжки. Техника опорных прыжков, фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка рука­ми и приземление. Помощь, страховка, самостраховка. Подвижные игры – эстафеты с предметами. | 1 |
|  | 16-21.11 |  | Лазание по канату в два приема, освоение висов и упоров (3ч) | Лазание по канату. Обучение технике выполнения упражнения в два приема.  Освоение техники висов.  Освоение техники упоров. Подвижная игра «Море волнуется -раз…» | 1 |
|  | 16-21.11 |  | Лазание по канату в два приема, освоение висов и упоров | Лазание по канату. Обучение технике выполнения упражнения в два приема Освоение техники висов.  Освоение техники упоров. Подвижная игра «Море волнуется -раз…» | 1 |
|  | 23-28.11 |  | Лазание по канату, освоение висов и упоров. Зачет | Лазание по канату. Обучение технике выполнения упражнения в два приема.  Освоение техники висов.  Освоение техники упоров. Подвижная игра «Море волнуется -раз…» | 1 |
|  | 23-28.11 |  | Совершенствование техники прыжков на скакалке | Совершенствование техники прыжков на скакалке, игры-эстафеты на быстроту и внимание | 1 |
|  | 23-28.11 |  | Совершенствование техники прыжков на скакалке, зачет | Совершенствование техники прыжков на скакалке, игры-эстафеты на быстроту и внимание | 1 |
| **Волейбол (18ч)** | | | | | |
|  | 23-28.11 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Волейбол. История развития. Правила и судейство | Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. История развития волейбола. Правила и судейство игр по волейболу.  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола | 1 |
|  | 30-5.12 |  | Передвижения в стойке волейболиста | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |
|  | 30-5.12 |  | Передвижения в стойке волейболиста | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола, игра «Летучий мяч» | 1 |
|  | 30-5.12 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры «Пионербол». | 1 |
|  | 7-12.12 |  | Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры «Пионербол» | 1 |
|  | 7-12.12 |  | Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола | Изучение Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры «Пионербол» | 1 |
|  | 7-12.12 |  | Игра в мини-волейбол | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
|  | 14-19.12 |  | Изучение приему мяча снизу двумя руками | Изучение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
|  | 14-19.12 |  | Изучение приема мяча снизу двумя. | Изучение приему мяча снизу двумя руками. Технические подводящие упражнения. Игра в мини-волейбол | 1 |
|  | 14-19.12 |  | Изучение приему, передаче мяча сверху двумя руками. | Изучение техники приёма, передачи мяча сверху двумя руками на месте. Технические подводящие упражнения к обучению. Совершенствование техники | 1 |
|  | 21-26.12 |  | техника приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте. | Закрепление техники приёма и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте. Технические подводящие упражнения к обучению. Совершенствование техники | 1 |
|  | 21-26.12 |  | Обучение технике прямой нижней подаче. | Обучение технике прямой нижней подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
|  | 21-26.12 |  | Обучение технике прямой нижней подаче. | Обучение технике прямой нижней подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
|  | 28-31.12 |  | Обучение технике прямой верхней подаче | Обучение технике прямой верхней подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
|  | 28-31.12 |  | Обучение технике прямой верхней подаче. | Обучение технике прямой верхней подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
|  | 28-31.12 |  | Закрепление технике боковой подаче. | Закрепление технике боковой подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
| **3 четверть** | | | | | |
|  | 11-16.01 |  | Закрепление технике боковой подаче. | Закрепление технике боковой подаче. Индивидуальное выполнение упражнения с мячом. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
|  | 11-16.01 |  | Двусторонняя игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. | Двусторонняя игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. Технические подводящие упражнения к обучению, рекомендации. | 1 |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | | |
|  | 11-16.01 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. История развития лыжного спорта.  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, закаливания. Требования к одежде и обуви. Подбор лыжного инвентаря. Повторение строевых упраж­нений в помещении для воспитания «чувства лыж». | 1 |
|  | 18-23.01 |  | Передвижение ступающим шагом | Передвижение ступающим шагом. Этот способ передвижения имеет прикладное значение и приме­няется при ходьбе по глубокому снегу, через кустарник, при подъеме в гору, способствует развитию у детей «чувства снега и лыж». | 1 |
|  | 18-23.01 |  | Совершенствование техники скользящего шага | Совершенствование техники скользящего шага. Является основой техники всех лыжных ходов, поэтому изучение и совершенствование его техники - главная за­дача начального этапа обучения. | 1 |
|  | 18-23.01 |  | Совершенствование техники скользящего шага | Совершенствование техники скользящего шага. Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1 |
|  | 25-30.01 |  | Попеременный двухшажный ход | Повторение и совершенствование. Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Повороты - переступанием с внутренней и с наружной лыжи. | 1 |
|  | 25-30.01 |  | Совершенствование техники попеременный ход | Совершенствование техники попеременный ход. Прохождения дистанции до 1-1,5 км. Техника подъёмов, спусков и торможение | 1 |
|  | 25-30.01 |  | Закрепление технике одновременный бесшажный ход | Закрепление технике одновременный бесшажный ход.  Имитация бесшажного хода на месте слитно без палок, вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания. Передвижение бесшажным ходом. | 1 |
|  | 1-6.02 |  | Совершенствование техники одновременный бесшажный ход. | Совершенствование техники одновременный бесшажный ход.  Передвижение бесшажным ходом. | 1 |
|  | 1-6.02 |  | Закрепление технике - одновременный двухшажный ход. | Закрепление технике - одновременный двухшажный ход.  Имитация хода на три счёта:  «раз» - шаг правой (левой) ногой, палки вынести вперёд;  «два» - выполнить следующий (второй) шаг;  «три» - одновременное отталкивание палками, поставить толчковую ногу к опорной. | 1 |
|  | 1-6.02 |  | Закрепление техники одновременный двухшажный ход. | Закрепление техники - одновременный двухшажный ход.  Выполнение хода слитно (без счёта) под небольшой уклон. Подвижная игра «Слалом» | 1 |
|  | 8-13.02 |  | Совершенствование техники одновременный двухшажный ход | Совершенствование техники - одновременный двухшажный ход.  Прохождения дистанции до 2 км. | 1 |
|  | 8-13.02 |  | Закрепление технике подъёма, спуска и торможение. | Закрепление технике подъёма, спуска и торможение.  Подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Основная стойка при спусках. Торможение «плугом», «упором». | 1 |
|  | 8-13.02 |  | Закрепление техники подъёма, спуска и торможение | Закрепление техники подъёма, спуска и торможение.  Подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Основная стойка при спусках. Торможение «плугом», «упором». | 1 |
|  | 15-20.02 |  | Закрепление техники полуконьковый ход | Закрепление техники полуконьковый ход. Лыжа толчковой ноги располагается под углом 30  Подвижная игра « Лесенка» | 1 |
|  | 15-20.02 |  | Закрепление техники полуконьковый ход | Закрепление техники полуконьковый ход. Отталкивание осуществляется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне.  Пробегание отрезков до 80 м. и более | 1 |
|  | 22-27.02 |  | Совершенствование техники полуконьковый ход | Совершенствование техники полуконьковый ход. Непрерывное прохождения дистанции от 100-200 м. игры | 1 |
|  | 22-27.02 |  | Прохождение контрольной дистанции | Переход с хода на ход, применяя все изученные лыжные ходы  Прохождение контрольной дистанции, до 1,5 км | 1 |
|  | 22-27.02 |  | Прохождение контрольной дистанции | Прохождение контрольной дистанции, от 1,5 до 2 км. Переход с хода на ход, применяя наиболее понравившиеся виды лыжных ходов. | 1 |
| **Баскетбол (18ч)** | | | | | |
|  | 29-5.03 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. | ТБ при занятиях баскетболом. История развития баскетбола.  Овладение техникой ведения мяча правой, левой рукой, попеременно. Выполнение упражнений на месте, в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Подвижная игра «Салки с мячом» | 1 |
|  | 29-5.03 |  | Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой, попеременно. | Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой, попеременно. Выполнение упражнений на месте, в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Подвижная игра «Салки с мячом». Правило «Пробежка» | 1 |
|  | 29-5.03 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | Закрепление техники перемещения и остановки. Техника ведения мяча.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игры-эстафеты с применением элементов баскетбола. Правило «Пробежка», «штраф за касание соперника» | 1 |
|  | 7-12.03 |  | Совершенствование техники перемещений и остановок по площадке с мячом | Совершенствование техники перемещений и остановок по площадке с мячом. Ведение мяча шагом и бегом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.  Ведение мяча по прямой. Обучение технике ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Правило «Аут». | 1 |
|  | 7-12.03 |  | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники ловли и передача мяча партнеру. Двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 |
|  | 7-12.03 |  | Овладение техникой бросков мяча с места. | Овладение техникой бросков мяча с места.  Броски одной и двумя руками с места. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. | 1 |
|  | 14-19.03 |  | Овладение техникой бросков мяча с места. | Совершенствование техники броска мяча с места. Три попытки броска с места. Зачет. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол. | 1 |
|  | 14-19.03 |  | Позиционное нападение через скрестный выход | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правило «Средней линии» | 1 |
|  | 14-19.03 |  | Вырывание и выбивание баскетбольного мяча | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правило «Средней линии» | 1 |
|  | 21-26.03 |  | Закрепление техники броска по кольцу | Закрепление техники броска по кольцу с места, в движении с ведением мяча, с выполнением не более двух беговых шагов без ведения. Учебная игра в «Баскетбол» по упрощенным правилам. Применение изученных правил «Баскетбола». | 1 |
|  | 21-26.03 |  | Совершенствование техники броска по кольцу | Совершенствование техники броска по кольцу с места, в движении с ведением мяча, с выполнением не более двух беговых шагов без ведения. Учебная игра в «Баскетбол» по упрощенным правилам. Применение изученных правил «Баскетбола». | 1 |
|  | 21-26.03 |  | Закрепление техники владения мячом | Закрепление техники владения мячом. Техника броска после ведения. Подбор мяча после броска.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **4 четверть** | | | | | |
|  | 4-9.04 |  | Закрепление техники владения мячом. | Закрепление техники владения мячом. Техника броска после ведения. Подбор мяча после броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | 4-9.04 |  | Подбор мяча после броска | Закрепление техники владения мячом. Техника броска после ведения. Подбор мяча после броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | 4-9.04 |  | Комбинация из освоенных элементов. Зачет | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, передачи мяча, подбора. Зачет | 1 |
|  | 11-16.04 |  | Освоение тактики игры | Освоение тактики игры.  Тактика свободного нападения. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | 11-16.04 |  | Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. | Освоение тактики игры.  Тактика свободного нападения. 3 х3. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | 11-16.04 |  | Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам | Освоение тактики игры.  Тактика свободного нападения. 6 х 6 Правила игры в баскетбол. | 1 |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | |
|  | 18-23.04 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы» | Инструктаж по ТБ.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы».  Прыжковые упражнения. Прыжки в с 3-5 шагов разбега. Игра «Воробьи и вороны». Специальные беговые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |
|  | 18-23.04 |  | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы» | Закрепление технике прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы». Прыжковые упражнения. Прыжки в с 3-5 шагов разбега. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
|  | 18-23.04 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы» | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы».  Прыжковые упражнения. Прыжки в с 3-5 шагов разбега. Игра «Воробьи и вороны». Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | 25-30.04 |  | Прыжок в высоту с разбега, способом «Ножницы». Зачет | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы».  Прыжковые упражнения. Прыжки с полного разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Зачет. | 1 |
|  | 25-30.04 |  | Бег 1000 м. Зачет | Развитие выносливости. Фиксирование бега на результат. Бег 1000 м. Зачет | 1 |
|  | 25-30.04 |  | Кросс 1500м. Зачет | Развитие выносливости. Умение распределять силы по дистанции. Кросс 1500м. Зачет | 1 |
|  | 2-7.05 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги) | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Прыжковые упражнения, прыжок в длину с полного разбега. Игры – эстафеты на внимание. | 1 |
|  | 2-7.05 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Прыжковые упражнения, прыжок в длину с полного разбега. Техника фазы разбега, отталкивания, полета, приземления. | 1 |
|  | 2-7.05 |  | Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт | Совершенствование техники высокого старта *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1 |
|  | 10-14.05 |  | Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт | Совершенствование техники низкого старта *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей на отрезках в 40-60м. Встречная эстафета | 1 |
|  | 10-14.05 |  | Бег на результат (*30 м)* | Техника высокого старта (30м), бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 |
|  | 10-14.05 |  | Бег на результат *(60 м)* | Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон). Ускорение 60 м. на результат (зачет) беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение передаче эстафетной палочки. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| Итого | | | |  | 102 |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011

2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов

**Дополнительная литература*.***

* 1. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
  2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
  3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
  4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011

**Средства обучения**

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)

2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)

3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

**Использование Интернет для подготовки уроков**

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

* **http: //www.school.edu.ru –** Российский общеобразовательный портал;
* **http: //www.festival.1september.ru –** Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
* **http: //www.fio.ru –** Сайт Федерации Интернет-образования России;
* **http: //www.sputnik.mto.ru –** Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
* **http: //www.eurekanet.ru –** Инновационная образовательная сеть;

**http: //www.mediaeducation.ru –** Лаборатория ТСО и медиаобразования института