Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Масловская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Масловской ООШ

Приказ от 31.08.2020г. № 69

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Короткова

**Рабочая программа**

По физической культуре

Уровень общего образования

Основное общее образование 6 класс

Количество часов - 70

Учитель: Фомина Елена Юрьевна

Программа разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /Авт.-сост.: В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897 комплексной программы физического воспитания учащихся «Физическая культура 1-11 классы» В.И. Лях -М.: Просвещение, 2014

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — ча­стное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета- предметными результатами.

**Личностные результаты.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах уча­щихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая куль­тура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходи­мых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетво­рения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых резуль­татов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физи­ческой подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средст­вами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической куль­турой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных заня­тий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительно­го и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и пред­ставлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития совре­менных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полу­ченные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совмест­ных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздорови­тельной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программ­ного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребу­ются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повсе­дневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравствен­ных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации чело­века, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и на­рушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, тер­пимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплини­рованности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собст­венной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятель­ности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психиче­ского и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укреп­ления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного меро­приятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных за­нятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимаю­щимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготов­ленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных дейст­вий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к соперни­ку в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и сорев­нований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и обору­дования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-­прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направ­ленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* *Вобласти коммуникативной культуры:*
* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, ар­гументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, вла­деть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

***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 их 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, называть 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 действий, 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

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 высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учеб­ной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основ­ных физических качеств.

**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.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ** уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 10,5-11,2 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) - 12 лет (Мальчики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 12 лет (Девочки) | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – мальчики - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – девочки - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,8 | 9,6-9,1 | 10,0 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1150 | 900-1050 | 750 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) -  мальчики - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см)  - девочки - 12 лет | | | |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ 6 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м сек | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 |
| 2 | Бег 60 м сек | 9,7 | 9,8-10,9 | 11,0 | 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 |
| 3 | Челночный бег 3х10м сек | 8,3 | 8,6-9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,1-9,6 | 10,0 |
| 4 | Бег 1000м мин | 4.18 | 4.35 | 5.30 | 5.00 | 5.10 | 6.15 |
| 5 | Прыжки в длину с разбега см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 6 | Прыжки в длину с места см | 185 | 180-150 | 140 | 175 | 150-155 | 140 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 минуту раз | 115 | 105 | 95 | 120 | 110 | 100 |
| 8 | Метание мяча 150 гр. м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (раз) | 23 | 21 | 18 | 13 | 11 | 8 |
| 10 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (раз) | 18 | 17 | 15 | 17 | 15 | 11 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы (см) | +9.0 | +8.0 | +6.0 | +13.0 | +11.0 | +9.0 |

**Спортивные игры (баскетбол)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Технические  действия | мальчики | | | девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди  расстояние 2м, высота 150см  кол-во передач за 30 сек. | *19* | *18* | *17* | *18* | *17* | *16* |
| 2 | Броски мяча двумя руками, стоя на месте - 5 попыток | *3* | *2* | *1* | *2* | *1* |  |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой | На технику выполнения | | | | | |
| 4 | Передача мяча от груди правой и левой | На технику выполнения | | | | | |

**Спортивные игры (волейбол)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Технические  действия | мальчики | | | девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Вторая передача мяча из зоны 3 в зону 4  (5 попыток) | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| 2 | Передача сверху через сетку из зоны 4 в зону 6  (5 попыток) | ***2*** | ***1*** |  | ***2*** | ***1*** |  |
| 3 | Подача нижняя прямая на точность  (5 попыток) | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** |  |

**2.Содержание учебного предмета.**

В учебном плане ООО в рамках ФГОС ООО предмет физическая культура в 6 классе в соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Масловской ООШ на 2019-2020 учебный год изучается два часа в неделю, за год 70 часов. Учебный материал, будет изучен в полном объеме за счет уплотнения учебного материала по легкой атлетике в четвертой четверти. Легкая атлетика и кроссовая подготовка – 33ч. Гимнастика – 16ч . Спортивные игры – 21ч. Основы знаний в процессе урока.

1. Легкая атлетика

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Программный материал по легкой атлетике

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений (далее и.п.), бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

1. Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Программный материал по спортивным играм.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная  направленность | Содержание |
| Баскетбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная  направленность | Содержание |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторским умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**5.Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | Инструктаж по ТБ.  Кроссовая подготовка | 1 | 4.09 |  |
| 2. | Кроссовая подготовка | 1 | 8.09 |  |
| 3. | Кроссовая подготовка | 1 | 11.09 |  |
| 4. | Кроссовая подготовка  Бег на короткие дистанции | 1 | 15.09 |  |
| 5. | Бег на короткие дистанции  Кросс 1000м (Контроль). | 1 | 18.09 |  |
| 6. | Бег на короткие дистанции | 1 | 22.09 |  |
| 7. | Бег на короткие дистанции | 1 | 25.09 |  |
| 8. | Бег на короткие дистанции.  Прыжки в длину с разбега | 1 | 29.09 |  |
| 9. | Бег на короткие дистанции (Контроль 60м).  Прыжки в длину с разбега | 1 | 2.10 |  |
| 10. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 6.10 |  |
| 11. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 9.10 |  |
| 12. | Прыжки в длину с разбега  Метание малого мяча | 1 | 13.10 |  |
| 13. | Прыжки в длину с разбега (Контроль). Метание малого мяча | 1 | 16.10 |  |
| 14. | Метание малого мяча | 1 | 20.10 |  |
| 15. | Метание малого мяча | 1 | 23.10 |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **факт** |
| 16. | Метание малого мяча(Контроль). | 1 | 6.11 |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ.  Упражнения в равновесии | 1 | 10.11 |  |
| 18 | Упражнения в равновесии | 1 | 13.11 |  |
| 19 | Упражнения в равновесии.  Лазание и перелазание. | 1 | 17.11 |  |
| 20 | Упражнения в равновесии. (Контроль).  Лазание и перелезание. | 1 | 20.11 |  |
| 21 | Лазание и перелезание | 1 | 24.11 |  |
| 22 | Лазание и перелезание (Контроль). | 1 | 27.11 |  |
| 23 | Акробатические упражнения | 1 | 1.12 |  |
| 24 | Акробатические упражнения | 1 | 4.12 |  |
| 25 | Акробатические упражнения.  Перекладина. | 1 | 8.11 |  |
| 26 | Акробатические упражнения.  Перекладина. | 1 | 11.11 |  |
| 27 | Акробатические упражнения.  Перекладина. | 1 | 15.12 |  |
| 28 | Акробатические упражнения (Контроль).  Перекладина. | 1 | 18.12 |  |
| 29 | Опорный прыжок  Перекладина. | 1 | 22.12 |  |
| 30 | Опорный прыжок  Перекладина. (Контроль). | 1 | 25.12 |  |
| 31 | Опорный прыжок | 1 | 29.12 |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **факт** |
| 32 | Опорный прыжок (Контроль). | 1 | 15.01 |  |
| 34 | Инструктаж по ТБ.  Баскетбол | 1 | 19.01 |  |
| 35 | Баскетбол | 1 | 22.01 |  |
| 36 | Баскетбол | 1 | 26.01 |  |
| 37 | Баскетбол | 1 | 29.01 |  |
| 38 | Баскетбол | 1 | 2.02 |  |
| 39 | Баскетбол (Контроль). | 1 | 5.02 |  |
| 40 | Баскетбол | 1 | 9.02 |  |
| 41 | Баскетбол (Контроль). | 1 | 12.02 |  |
| 42 | Баскетбол | 1 | 16.02 |  |
| 43 | Баскетбол (Контроль). | 1 | 19.02 |  |
| 44 | Волейбол | 1 | 26.02 |  |
| 45 | Волейбол | 1 | 2.03 |  |
| 46 | Волейбол | 1 | 5.03 |  |
| 47 | Волейбол | 1 | 9.03 |  |
| 48 | Волейбол (Контроль). | 1 | 12.03 |  |
| 49 | Волейбол | 1 | 16.03 |  |
| 50 | Волейбол (Контроль). | 1 | 19.03 |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 51 | Волейбол | 1 | 2.04 |  |
| 52 | Волейбол (Контроль). | 1 | 6.04 |  |
| 53 | Волейбол | 1 | 9.04 |  |
| 54 | Инструктаж по ТБ  Кроссовая подготовка | 1 | 13.04 |  |
| 55 | Кроссовая подготовка | 1 | 16.04 |  |
| 56 | Кроссовая подготовка  Бег на короткие дистанции | 1 | 20.04 |  |
| 57 | Кроссовая подготовка  Бег на короткие дистанции | 1 | 23.04 |  |
| 58 | Кроссовая подготовка  Бег на короткие дистанции | 1 | 27.04 |  |
| 59 | Бег на короткие дистанции  Кроссовая подготовка (Контроль) | 1 | 30.04 |  |
| 60 | Бег на короткие дистанции | 1 | 4.05 |  |
| 61 | Бег на короткие дистанции (Контроль)  Прыжки в длину с разбега | 1 | 7.05 |  |
| 62 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 11.05 |  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега  Метание малого мяча | 1 | 14.05 |  |
| 64 | Прыжки в длину с разбега  Метание малого мяча | 1 | 18.05 |  |
| 65 | Прыжки в длину с разбега (Контроль)  Метание малого мяча | 1 | 21.05 |  |
| 66 | Метание малого мяч | 1 | 21.05 |  |
| 67 | Метание малого мяча | 1 | 25.05 |  |
| 68 | Метание малого мяча | 1 | 25.05 |  |
| 69 | Метание малого мяча (Контроль) | 1 | 28.05 |  |
| 70 | . Метание малого мяча. | 1 | 28.05 |  |