

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»

«Согласовано»

**Заместитель директора
УВР _____**

от «___» августа 20... года

«Рассмотрено»

**по на заседании педагогического
совета**

Протокол № __

от «___» августа 20... года

«Утверждаю»

Директор школы

от «___» августа 20... года

Кудашов В.Н.

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура 6 класса »

Программу реализует:

Саранин П.Л.

2017-2018 учебный года

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 класса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

6 класса. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

6 класса. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

6 класса. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

6 класса. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

6 класса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6 класса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и

1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой пе-	11			4 и ниже	10—14	19 и выше
	рекладине из	12			4	11—15	20
	виса лежа, кол-	13			5	12—15	19
	во раз (девоч-	14			5.	13—15	17
	ки)	15			5	12—13	16

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлена:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	
	Итого	105

5. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные,метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8

Легкая атлетика (11 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) Эффективно сотрудничать со сверстниками .Оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(<i>60 м</i>) Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом				

	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) потребность в общении с учителем. умение слушать и вступать в диалог.	Бег <i>60 м</i> : м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 Ч 1</i>) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Проявлять упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Управлять своими эмоциями. Взаимодействовать друг с другом.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»	: бегать на дистанцию 1000 м Преодолевать себя для достижения поставленной цели.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м на результат. Преодолевать себя. основы знания органов ссс	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (7 ч)							

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремление преодолеть себя основы знаний ссс	Текущий	Комплекс 1		
(9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) трудолюбие и упорство. Взаимно контролировать действия друг друга.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимно контролировать действия друг друга	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимо контролировать действия друг друга. Стремление преодолеть себя.	Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Совершенствовать свои результаты	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Знание основы ссс	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		
Спортивные игры							

Волейбол (10 ч)	Изучение нового мате- риала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбо- ла. Техника безопасности при игре в во- лейбол	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действи- я.Проявлять быстроту и ловкость во время спорт.игр.Осваивать тех- нические действия основ спорт.игр.	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху впе- ред. Подвижная игра «Пасовка волей- болистов»	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действи- я.Осуществлять продуктивное вза- имодействие со сверстниками..Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,строить свои вза- имоотношения.	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действия.О- сваивать технические действия.	Текущий. Оценка техники выполне- ния стойки и пере- движений	Компл екс 2		
	Совершенст вования	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»					
	Комплек- сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встреч- ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действия. Анализ своей деятельности в сравнении с классификацией..	Текущий	Компл екс 2		
	Комплек- сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра-	Текущий	Компл екс 2		

	Комплек- с- ный	на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	ильно технические действия. анализ своей деятельности, сравнение, классификация.					
	Комплек- с- ный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действия. Действия постановки и решения проблемы.	Оценка техники пе- редачи мя- ча двумя руками сверху	Компл екс 2			
	Комплек- с- ный					Текущий		
	Комплек- с- ный							

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведе- нием. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значе- ние гимнастических упражнений для со- хранения правильной осанки. Instruc- таж по ТБ. Подвижная игра «Запрещен- ное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Основы граж- данской идентичности личности в форме осознания « я « как гражданин России.	Теку- щий	Компл екс 3		
	Комплек- с- ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения ..Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Теку- щий	Компл екс 3		

		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплину и трудолюбие. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении поставленных целей. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3		
Учетный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Контролировать учебные действия. Проявлять упорство в достижении цели.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.;	Комплекс 3		

				«3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила техники безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Правила техники безопасности. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила игры.	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю. Правила техники безопасности. Потребность общения с учителем.	Текущий			

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. - Взаимодействие в группах.	Оценка техники выполнения	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Волевая саморегуляция в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. потребность в общении с учителем и сверстниками. Слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правила поведения и техники безопасности на гимнастике..	Оценка техники выполнения кувырок, стойки на лопатках	Комплекс 3		

Лыжная подготовка – 18 часов

		Одновременный бесшажный ход Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и	Правила	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
--	--	---	---------	------------------------------	--	------------

		одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			
		Одновременный двушажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
		одновременного безшажного хода. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двушажного хода	Комплекс 4
		Попеременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			Комплекс 4
		Повороты переступанием Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			Комплекс 4
		Спуски и подъемы Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс 4
		Подъем «полуелочкой» Техника безопасности при	Уметь		Комплекс 4

	спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	передвигаться на лыжах на спусках		
	Торможение «плугом»Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4
	Подъема «елочкой»Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4
	Прохождение дистанции 2 -2,5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Комплекс 4
	Спуски в средней стойке Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
	Прохождение дистанции 2 - 3 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой»,	Уметь передвигаться на лыжах на спусках,	Торможение «плугом»	Комплекс 4

		торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	осуществлять подъем		
		Лыжные гонки 1 - 2км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
		Круговая эстафета 13- 15Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	Комплекс 4
		Лыжная эстафета.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4

		<p>Соревнования на дистанцию 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2 км. – мал.</p> <p>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</p> <p>Сдача задолжниками учебных нормативов.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем</p>				Комплекс 4
--	--	--	---	--	--	--	------------

Спортивные игры (22 ч)

Баскетбол (22 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетболе	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 5		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	технические действия в игре. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.				

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. способность к самооценке.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. применять знания о судействе на практике. анализ своей деятельности.	Текущий	Комплекс 5		

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 5		
Изучение нового материала	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.						
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование социальной роли ученика.	Текущий	Комплекс 5			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Правила судейства.				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 5		

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	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.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Правила судейства игр.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный			Оценка техники броска снизу в движении			
	Комплексный			Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	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.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий	Комплекс 5		

	Совершенствования	рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	вильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в быстроизменяющихся условиях игровой деятельности.				
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 5		
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (<i>10 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). преодолевать себя. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). выбор эффективных способов решения игровых ситуаций.	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 6		

Легкая атлетика (10 ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м. основы знаний о ЧСС.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования		бегать на дистанцию 1000 м (на результат). основы знаний о ЧСС.				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта .правила судейства соревнований.	Текущий	Комплекс 7		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Применение их на практике.				

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Правила судейства и применение ее.	Текущий	Комплекс 7		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 7		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Волевая саморегуляция способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей.	Текущий	Комплекс 7		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 7		

6. Литература

6 кл.- Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006