****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Программа основного общего образования /Министерство образования и науки Российской федерации-М.:Просвещение,2011.
2. Федеральный перечень учебников по учебному предмету Физическая культура на 2015-2016 учебный год.
3. Примерная программа основного общего образования по учебному предмету Физическая культура 5-9 классы. М.: Просвещение 2012.(Стандарты второго поколения).
4. Авторская программа: Лях. В.И.Физическая культура. М .: Просвещение 2012.
5. Положение о рабочей программе.
6. Учебный план школы на 2015-2016учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель, что соответствует авторской программе.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов.

Рабочая программа в полном объеме обеспечивает содержание авторской программы.

**Тематическое распределение количества часов 6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы. Темы. 5 класс. | Рабочая программа. |
| 1 | Легкая атлетика. | 21 |
| 2 | Гимнастика. | 18 |
| 3 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 4 вариативнаяЧасть. | Связанный с региональными и национальными особенностями. |  |
| 5 вариативнаяЧасть. | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. |  |
| 6 | Спортивные игры ( Баскетбол, волейбол, футбол, гандбол). | 48 |
|  | Итого | 105 |

**Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:**

Фронтальная

Индивидуальная

Работа в малых группах

Наглядные;

Практические;

Поточная

 **Планируемые образовательные результаты**

Изучение учебного предмета Физическая культура в 6 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

**Личностные результаты:**

Владение умениями**,** демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг -другу и учителю, поддерживать товарищей, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, 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 учета интересов, умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты:**

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности,

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Ученик научится:**

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, 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, руководствоваться правилами оказания первой помощи, использовать занятия для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

**Получит возможность научиться:**

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность, выполнять комплексы упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья. Прыжков и бега, осуществлять судейство , выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

**Виды контроля**: промежуточный контроль, тематический контроль.

Формы контроля:

Индивидуальный опрос,

Тестирование, ( сдача нормативов),

Соревнования.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

 **Учебные нормативы физической подготовленности.**

 **6 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения |  Нормативы Мальчики девочки |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3х10м | 8,6 | 9,2 | 9,5 | 9,1 | 9,5 | 10,0 |
| Бег 30м высокий старт | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 | 6.4 |
| Бег 60м высокий старт | 10,3 | 10.8 | 11.3 | 10.8 | 11.5 | 12.2 |
| Бег 1,5 км | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 9.00 | 9.30 | 10,00 |
| Прыжок в длину с места | 175 | 155 | 145 | 160 | 145 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 300 | 260 | 240 | 260 | 240 | 220 |
| Метание мяча 150 гр | 32 | 27 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 15 | 11 | 9 |
| Ходьба на лыжах 1км | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7.00 | 7,30 | 8,10 |
| Ходьба на лыжах 2,5 км |  Без учета времени |

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса**.

Физическая культура 5 класс под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях Физическая культура Тестовый контроль 5 класс.

Дополнительная литература:

М.Я. Виленский, В.Т Чичикин. Физическая культура 5-7 классы. Пособие для учителя.

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

Оборудование:

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Гантели

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый ( теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10м, 50м)

Номера нагрудные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольны

Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей

Аптечка медицинская

 Учебно - тематическое планирование 6 класс.

|  |
| --- |
| **Раздел « Легкая атлетика» (11 часов)** |
| **№** | **Наименование разделов и тем****6 класс.** | **Всего часов** | **Знания****Умения** | **Характеристика видов деятельности учащихся.** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности на уроке легкой атлетике. | 1 | Знать профилактику травматизма, личной гигиены. |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения .Бег с высокого старта 30 метров. | 1 | Правила использования спортивного инвентаря. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| 3 | Ускорение 30-50 метров. Бег на результат 60 метров. | 1 | Оказание доврачебной помощи. | Выбирают режим нагрузки. |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 | Принципы создания простейших спорт сооружений. | Контролируют по частоте сердечных сокращений. |
| 5 | Бег без учета времени 1200 метров. | 1 | Уметь с мах скоростью бегать30,60 метров. |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. | 1 | Совершать прыжок в длину. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих качеств. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Выполнять прыжок с разбега. |  |
| 8 | Подбор длинны шагов. | 1 |  | Контролируют ч.с.с. |
| 9 | Метание мяча на дальность. Техника метания мяча. | 1 | Метать мяч на дальность, в цель, с разбега | Применяют метательные упражнения. |
| 10 | Кросс 1000 метров. | 1 | Оказания доврачебной помощи. | Выбирают режим нагрузки. |
| 11 | Эстафетный бег. Техника бега. | 1 |  | Контролируют ч.с.с. |
| **Раздел « Спортивные игры». Футбол. (9 часов)** |
| 12 | Футбол. Т. Б. Перемещение в стойке. | 1 | Знать правила игры |  |
| 13 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Вести протокол игры | Описывают технику изучаемых беговых приемов. |
| 14 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 | Вести счет игры | Осваивают самостоятельно игровые действия и технику. |
| 15 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. | 1 | Играть по упрощенным правилам. | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 16 | Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  | Взаимодействуют со сверстниками соблюдая правила безопасности. |
| 17 | Ведение мяча не ведущей ногой. | 1 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. |
| 18 | Игра вратаря. Ведение мяча, пас, остановка, удар. | 1 | Играть по правилам. | Моделируют технику игровых приемов и действий. |
| 19 | Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. | 1 |  |  |
| 20 | Игра футбол. | 1 | Знать правила. |  |
| **Игра «Гандбол» (9 часов)** |
| 21 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | 1 | Знать правила. | Описывают технику изучаемых игровых приемов. |
| 22 | Остановка 2 мя шагами и прыжком. | 1 | Оказание первой помощи. |  |
| 23 | Повороты с мячом и без мяча. | 1 |  | Взаимодействуют со сверстниками. |
| 24 | Остановка, ускорение. | 1 |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов. |
| 25 | Ловля мяча с пассивным сопротивлением защиты. | 1 |  | Моделируют технику игры. |
| 26 | Броски мяча сверху, снизу, по прямой, прямой и согнутой рукой. | 1 | Правила игры, технику. | Осваивают самостоятельно технику, выявляют и устраняют ошибки. |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. Блокировка мяча, перехват мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 | Играть по правилам. |  |
| 29 | Техника перемещений и владения мячом. Игра Гандбол. | 1 | Правила. Т.Б. |  |
| **Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. (19 часов)** |
| 30 | Баскетбол .Т. Б. Перемещения правым боком, спиной вперед, левым боком. | 1 | Знать профилактику травматизма | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. |
| 31 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |  |
| 32 | Повороты с мячом и без мяча. | 1 |  |  |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке). | 1 | Знать правила игры. Протокол игры. | Осваивают технику и устраняют типичные ошибки. |
| 34 | Ловля и передача мяча от плеча, от груди. | 1 |  | Описывают технику игровых приемов. |
| 35 | Ловля мяча в парах, тройках. | 1 | Знать оказание первой помощи. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |
| 36 | Броски мяча от плеча, из-за головы. | 1 | Измерение ч.с.с. |  |
| 37 | Ловля мяча с сопротивлением защиты и без нее. | 1 |  |  |
| 38 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Ведение мяча по прямой. | 1 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| 39 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  |
| 40 | Нападение быстрым прорывом. Защита кольца. | 1 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| 41 | Личная защита. | 1 | Знание правил |  |
| 42 | Взаимодействие 3х игроков. | 1 |  |  |
| 43 | Тактика свободного нападения. | 1 | Знание тактики | Моделируют технику освоения игровых приемов. |
| 44 | Позиционное нападение. | 1 | Играть в игру по правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий соблюдая правила безопасности. |
| 45 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Знать правила игры. |  |
| 46 | Защита кольца. | 1 |  |  |
| 47 | Пробивание штрафных бросков. | 1 | Владеть техникой игры. |  |
| 48 | Игра по правилам баскетбола. | 1 | Играть по правилам |  |
| **Раздел «Лыжная подготовка»(18 часов).** |
| 49 | Т.Б. Переноска лыж. Одновременный одношажный ход. | 1 | Знать оказание первой помощи в случае обморожения. |  |
| 50 | Передвижение с чередованием ходов. | 1 | Знать правила соревнований. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов. |
| 51 | Повороты в движении. | 1 | Знать виды ходов и лыж. | Осваивают самостоятельно |
| 52 | Торможение «плугом». | 1 | Уметь правильно распределять на дистанции силы. | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 53 | Подъем «лесенкой». | 1 | Распределять силы с фиксацией их временем. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов. |
| 54 | Подъем «елочкой». | 1 |  | Соблюдают правила безопасности. |
| 55 | Спуск в высокой, низкой стойке. | 1 | Уметь спускаться без падения. | Моделируют технику освоения лыжных ходов. |
| 56 | Преодоление на лыжах небольших препятствий. | 1 | Измерять ч.с.с. | Варьируют технику в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 57 | Спуск с преодолением небольших бугров и впадин. | 1 | Уметь преодолевать препятствия. |  |
| 58 | Спуск с небольших трамплинов. | 1 |  |  |
| 59 | Торможение боковым скольжением. | 1 | Уметь держать дистанцию |  |
| 60 | Эстафеты. Передача эстафетной палочки. | 1 | Знать технику передачи палочки. | Описывают технику. |
| 61 | Игры с эстафетами. | 1 | Знать правила игр. | Взаимодействуют со сверстниками. |
| 62 | Прохождение отрезков 400 метров. | 1 | Уметь распределять силы по дистанции. |  |
| 63 | Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. | 1 |  | Моделируют технику прохождения лыжных ходов. |
| 64 | Прохождение дистанции с равномерной интенсивностью. | 1 |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2000 метров. | 1 | Уметь распределить силы по дистанции |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1000 метров на результат. | 1 |  | Осваивают лыжные ходы устраняя типичные ошибки. |
| **Раздел « Волейбол» (11 часов).** |
| 67 | Волейбол. Т. Б. Стойка игрока. Передвижение в стойке. | 1 | Знать правила игры. |  |
| 68 | Передвижение лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым. Зоны. | 1 | Уметь технически передвигаться. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. |
| 69 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 | Знать разновидность подач. | Освоение самостоятельно игровых приемов. |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | Уметь принимать мяч. | Выявление и устранение типичных ошибок. |
| 71 | Передача мяча над собой. | 1 |  |  |
| 72 | Передача мяча через сетку. | 1 | Знать зоны. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. |
| 73 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. | 1 | Уметь подать и принять мяч. |  |
| 74 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | 1 | Знать технику безопасности, технику нападения. | Соблюдают правила безопасности. |
| 75 | Прием мяча с подачи. | 1 |  |  |
| 76 | Прием мяча после розыгрыша. | 1 | Знать зоны. | Организуют совместные занятия. |
| 77 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | Уметь вести счет и протокол. | Осуществляют судейство. |
| **Раздел «Гимнастика» (18 часов)** |
| 78 | Построения, перестроения, строевой шаг, повороты. Т. Б. | 1 | Знать правила безопасности, гигиену занятий. | Различают строевые команды и приемы. |
| 79 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Шеренге. | 1 |  Уметь маршировать. |  |
| 80 | Перестроения. | 1 | Уметь строиться. | Четко выполняют строевые приемы. |
| 81 | Висы. | 1 |  |  |
| 82 | Подтягивания в висе. | 1 |  |  |
| 83 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отжимание от скамейки. | 1 |  | Используют упражнения для развития силы. |
| 84 | Скакалка. Обруч. | 1 |  |  |
| 85 | Упражнения на пресс живота, спины. Отжимание спиной от скамейки. | 1 |  | Используют упражнения для развития гибкости. |
| 86 | Кувырок вперед, назад. | 1 | Уметь выполнять акробатическую дорожку. | Используют упражнения для развития координационных способностей. |
| 87 | Стойка на лопатках , махи ногами. | 1 |  | Описывают технику акробатических упражнений. |
| 88 | Акробатическая дорожка. | 1 | Выполнять акробатическую комбинацию включая кувырки. |  |
| 89 | Мост и поворот в упор стоя на колене. Колесо. | 1 | Уметь выполнять мост и поворот. Выполнять поддержку. | Описывают технику данных упражнений. |
| 90 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |  |  |
| 91 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 | Знать технику безопасности. |  |
| 92 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| 93 | О.Р.У. Развитие силовых способностей. | 1 | Уметь распределять нагрузку. | Используют упражнения для развития силовых способностей. |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Уметь и знать подводящие упражнения. | Используют упражнения для развития скоростных качеств. |
| 95 | Упражнения на укрепление плечевого пояса, на осанку, на укрепление мышц стопы. | 1 | Знать гигиену занятий, вспомогательные упражнения. | Взаимодействуют со сверстниками. |
| **Раздел «Легкая атлетика»(10 часов).** |
| 96 | Т.Б. Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. | 1 | Знать правила соревнований по одному из видов спорта. |  |
| 97 | Челночный бег. Бег с ускорением. | 1 | Уметь выполнять самостоятельно упражнения на скорость. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| 98 | Ускорение 60 метров с высокого, низкого старта. | 1 |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | Знать технику метания. |  |
| 100 | Кросс 1000 метров. Отжимание. Подтягивание. | 1 | Знать технику кросса. | Выбирают режим нагрузки , контролируют по ч.с.с. |
| 101 | Эстафета. Передача эстафетной палочки. | 1 | Знать и уметь применять технику передачи палочки. | Применяют беговые упражнения. Взаимодействуют друг с другом. |
| 102 | Бег с преодолением препятствий . | 1 | Уметь измерять ч.с.с. |  |
| 103 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 104 | Бег в равномерном темпе 12-15 минут. | 1 | Уметь выполнять упражнения на развитие силы, выносливости и быстроты. | Контролируют нагрузку по ч.с.с. |
| 105 | Закрепление изученного материала. Подведение итогов года. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  | Дата по плану | Дата по факту | Дополнительные отметки |
|  | Раздел « Легкая атлетика» |  |  |  |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности на уроке легкой атлетике. |  |  |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения .Бег с высокого старта 30 метров. |  |  |  |
| 3 | Ускорение 30-50 метров. Бег на результат 60 метров. |  |  |  |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |  |  |
| 5 | Бег без учета времени 1200 метров. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 8 | Подбор длинны шагов. |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Техника метания мяча. |  |  |  |
| 10 | Кросс 1000 метров. |  |  |  |
| 11 | Эстафетный бег. Техника бега. |  |  |  |
|  | Раздел « Спортивные игры». Футбол. |  |  |  |
| 12 | Футбол. Т. Б. Перемещение в стойке. |  |  |  |
| 13 | Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 14 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 15 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. |  |  |  |
| 16 | Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |
| 17 | Ведение мяча не ведущей ногой. |  |  |  |
| 18 | Игра вратаря. Ведение мяча, пас, остановка, удар. |  |  |  |
| 19 | Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. |  |  |  |
| 20 | Игра футбол. |  |  |  |
|  | Игра «Гандбол». |  |  |  |
| 21 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. |  |  |  |
| 22 | Остановка 2 мя шагами и прыжком. |  |  |  |
| 23 | Повороты с мячом и без мяча. |  |  |  |
| 24 | Остановка, ускорение. |  |  |  |
| 25 | Ловля мяча с пассивным сопротивлением защиты. |  |  |  |
| 26 | Броски мяча сверху, снизу, по прямой, прямой и согнутой рукой. |  |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. Блокировка мяча, перехват мяча. |  |  |  |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 29 | Техника перемещений и владения мячом. Игра Гандбол. |  |  |  |
|  | Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. |  |  |  |
| 30 | Баскетбол .Т. Б. Перемещения правым боком, спиной вперед, левым боком. |  |  |  |
| 31 | Остановка двумя шагами и прыжком. |  |  |  |
| 32 | Повороты с мячом и без мяча. |  |  |  |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке). |  |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча от плеча, от груди. |  |  |  |
| 35 | Ловля мяча в парах, тройках. |  |  |  |
| 36 | Броски мяча от плеча, из-за головы. |  |  |  |
| 37 | Ловля мяча с сопротивлением защиты и без нее. |  |  |  |
| 38 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Ведение мяча по прямой. |  |  |  |
| 39 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |  |
| 40 | Нападение быстрым прорывом. Защита кольца. |  |  |  |
| 41 | Личная защита. |  |  |  |
| 42 | Взаимодействие 3х игроков. |  |  |  |
| 43 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 44 | Позиционное нападение. |  |  |  |
| 45 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |  |
| 46 | Защита кольца. |  |  |  |
| 47 | Пробивание штрафных бросков. |  |  |  |
| 48 | Игра по правилам баскетбола. |  |  |  |
|  | Раздел «Лыжная подготовка». |  |  |  |
| 49 | Т.Б. Переноска лыж. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 50 | Передвижение с чередованием ходов. |  |  |  |
| 51 | Повороты в движении. |  |  |  |
| 52 | Торможение «плугом». |  |  |  |
| 53 | Подъем «лесенкой». |  |  |  |
| 54 | Подъем «елочкой». |  |  |  |
| 55 | Спуск в высокой, низкой стойке. |  |  |  |
| 56 | Преодоление на лыжах небольших препятствий. |  |  |  |
| 57 | Спуск с преодолением небольших бугров и впадин. |  |  |  |
| 58 | Спуск с небольших трамплинов. |  |  |  |
| 59 | Торможение боковым скольжением. |  |  |  |
| 60 | Эстафеты. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 61 | Игры с эстафетами. |  |  |  |
| 62 | Прохождение отрезков 400 метров. |  |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. |  |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции с равномерной интенсивностью. |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2000 метров. |  |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1000 метров на результат. |  |  |  |
|  | Раздел « Волейбол». |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Т. Б. Стойка игрока. Передвижение в стойке. |  |  |  |
| 68 | Передвижение лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым. Зоны. |  |  |  |
| 69 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 71 | Передача мяча над собой. |  |  |  |
| 72 | Передача мяча через сетку. |  |  |  |
| 73 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. |  |  |  |
| 74 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. |  |  |  |
| 75 | Прием мяча с подачи. |  |  |  |
| 76 | Прием мяча после розыгрыша. |  |  |  |
| 77 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
|  | Раздел «Гимнастика» |  |  |  |
| 78 | Построения, перестроения, строевой шаг, повороты. Т. Б. |  |  |  |
| 79 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Шеренге. |  |  |  |
| 80 | Перестроения. |  |  |  |
| 81 | Висы. |  |  |  |
| 82 | Подтягивания в висе. |  |  |  |
| 83 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отжимание от скамейки. |  |  |  |
| 84 | Скакалка. Обруч. |  |  |  |
| 85 | Упражнения на пресс живота, спины. Отжимание спиной от скамейки. |  |  |  |
| 86 | Кувырок вперед, назад. |  |  |  |
| 87 | Стойка на лопатках , махи ногами. |  |  |  |
| 88 | Акробатическая дорожка. |  |  |  |
| 89 | Мост и поворот в упор стоя на колене. Колесо. |  |  |  |
| 90 | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |
| 91 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 92 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 93 | О.Р.У. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 95 | Упражнения на укрепление плечевого пояса, на осанку, на укрепление мышц стопы. |  |  |  |
|  | Раздел «Легкая атлетика». |  |  |  |
| 96 | Т.Б. Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. |  |  |  |
| 97 | Челночный бег. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 98 | Ускорение 60 метров с высокого, низкого старта. |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 100 | Кросс 1000 метров. Отжимание. Подтягивание. |  |  |  |
| 101 | Эстафета. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 102 | Бег с преодолением препятствий . |  |  |  |
| 103 | Бег по пересеченной местности. |  |  |  |
| 104 | Бег в равномерном темпе 12-15 минут. |  |  |  |
| 105 | Закрепление изученного материала. Подведение итогов года. |  |  |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  | Дата по плану | Дата по факту | Дополнительные отметки |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 56 | Особенности физической подготовки лыжника Преодоление на лыжах небольших препятствий. |  |  |  |
| 57 | Спуск с преодолением небольших бугров и впадин. |  |  |  |
| 58 | Особенности физической подготовки лыжника Спуск с небольших трамплинов. |  |  |  |
| 59 | Торможение боковым скольжением. |  |  |  |
| 60 | Эстафеты. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 61 | Игры с эстафетами. |  |  |  |
| 62 | Прохождение отрезков 400 метров. |  |  |  |
| 63 | Основные элементы тактики в лыжных гонках Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. |  |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции с равномерной интенсивностью. |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2000 метров. |  |  |  |
| 66 | Правила соревнований Прохождение дистанции 1000 метров на результат. |  |  |  |
|  | Раздел « Волейбол». |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Т. Б. Стойка игрока. Передвижение в стойке. |  |  |  |
| 68 | Правила игры Передвижение лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым. Зоны. |  |  |  |
| 69 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 71 | Передача мяча над собой. |  |  |  |
| 72 | Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей Передача мяча через сетку. |  |  |  |
| 73 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. |  |  |  |
| 74 | Влияние игровых упражнений на развитие кондинационных способностей Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. |  |  |  |
| 75 | Прием мяча с подачи. |  |  |  |
| 76 | Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств Прием мяча после розыгрыша. |  |  |  |
| 77 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
|  | Раздел «Гимнастика» |  |  |  |
| 78 | Построения, перестроения, строевой шаг, повороты. Т. Б. |  |  |  |
| 79 | Основы биомеханики гимнастических упражнений Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Шеренге. |  |  |  |
| 80 | Перестроения. |  |  |  |
| 81 | Висы. |  |  |  |
| 82 | Подтягивания в висе. |  |  |  |
| 83 | Влияние гимнастики на телосложение, воспитание волевых качеств Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отжимание от скамейки. |  |  |  |
| 84 | Скакалка. Обруч. |  |  |  |
| 85 | Упражнения на пресс живота, спины. Отжимание спиной от скамейки. |  |  |  |
| 86 | Кувырок вперед, назад. |  |  |  |
| 87 | Стойка на лопатках , махи ногами. |  |  |  |
| 88 | Влияние гимнастики на телосложение, воспитание волевых качеств Акробатическая дорожка. |  |  |  |
| 89 | Мост и поворот в упор стоя на колене. Колесо. |  |  |  |
| 90 | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |
| 91 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 92 | Оказание первой помощи при травмах Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 93 | О.Р.У. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 95 | Оказание первой помощи при травмах Упражнения на укрепление плечевого пояса, на осанку, на укрепление мышц стопы. |  |  |  |
|  | Раздел «Легкая атлетика». |  |  |  |
| 96 | Т.Б. Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. |  |  |  |
| 97 | Челночный бег. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 98 | Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды Ускорение 60 метров с высокого, низкого старта. |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 100 | Кросс 1000 метров. Отжимание. Подтягивание. |  |  |  |
| 101 | Эстафета. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 102 | Бег с преодолением препятствий . |  |  |  |
| 103 | Бег по пересеченной местности. |  |  |  |
| 104 | Дозирование нагрузки при занятиях бегом Бег в равномерном темпе 12-15 минут. |  |  |  |
| 105 | Закрепление изученного материала. Подведение итогов года. |  |  |  |