|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Травкина Н.А./  «21» августа 2021 г. |  | **Утверждаю**  директор МОУ «Заревская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И.Козлова  Пр № \_\_\_69 от «30»августа 2022г. |  | **Утверждаю**  директор МОУ «Заревская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И.Козлова  Пр № \_\_\_69 от «30»августа 2022г. |  | **Утверждаю**  директор МОУ «Заревская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И.Козлова  Пр № \_\_\_69 от «30»августа 2022г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

**(*базовый уровень*)**

**Учитель: Данилкина Светлана Николаевна**

2022 – 2023 уч. год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психическойсаморегуляции.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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 деятельности;

- 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 пере движений;

- 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 освоения физической культуры**

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 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 освоения физической культуры**

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, так же как и метапредметные, 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 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | Итого | 68 |

**Планирование е программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям**

**Iчетверть** – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-17- волейбол;

**II четверть** –уроки № 18- 34гимнастика;

**III четверть** -уроки № 35- 46 - лыжная подготовка,уроки № 46-54 – волейбол;

**IV- четверть** - уроки № 54 – 60 - баскетбол, уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,0 | 10,6 | 10,8 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | 10,30 | | | 14,00 | | |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 6 | 2 | 16 | 9 | 5 |
| Силовые | Подтягивание, количество раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Требования к результату** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| **Легкая атлетика (8часов)** | | | | | | |
| 1. | История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м | 1нед сент |  | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 2 | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м | 1нед  сент |  | | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 3 | Скоростной бег до 40м  Тестирование  3х10 | 2 нед  сент |  | | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 4 | Тестирование прыжок в длину с места. | 2 нед  сент |  | | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине. | 3 нед  сент |  | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест». | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 6. | Метание малого мяча | 3 нед  сент |  | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 4 нед  сент |  | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 8 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 4 нед  сент |  | | Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Волейбол (8 часов)** | | | | | | |
| 9 | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. | 1недокт |  | | Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 10 | Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1недокт |  | | ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 11 | Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. | 2недокт |  | | Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 12 | Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | 2недокт |  | | ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 13 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 3недокт |  | | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 14 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 3недокт |  | | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 15 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 4 недокт |  | | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Провести игру по упрощенным прави­лам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 16 | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.Тестирование – прыжок в длину с места. | 4 недокт |  | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.  Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | |
| 17 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы.  Строевые упражнения | 5 недокт |  | | Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 18 | Строевые упражнения  Подъем переворотом в упор. Подтягивание | 5 недокт |  | | Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 19 | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 3недноябр |  | | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 20 | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способнос-тей. | 3 недноябр |  | | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 21 | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. | 4нед  нояб |  | | Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 22 | Оценка техники выполнения упражненийПодъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива-ния в висе. | 4нед  нояб |  | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности  **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 23 | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 5нед  нояб |  | | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).ОРУ в движении. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 24 | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения | 5нед  нояб |  | | Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Провести эстафеты, уп­ражнения на гимнастической скамейке. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 25 | Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. | 1нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 26 | Прыжок ноги врозь. Эстафеты. | 1нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 27 | Уп­ражнения на гимнастической скамейке.  Строевые упражнения | 2нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 28 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | 2нед  дек |  | | Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Акробатика. Лазанье ( 6 часов).** | | | | | | |
| 29 | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 3нед  дек |  | | Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). Лаза­ние по канату в три приема. | 3нед  дек |  | | Совершенство-вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в три приема.  Развитие коорди­национных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 31 | Лаза­ние по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть». | 4нед  дек |  | | Обучение лаза­нию по канату в два приема. Развитие коорди­национных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 32 | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. | 4нед  дек |  | | Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.  Развитие координационных способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 33 | Совершенствование комбинации из разученных элементов. | 4нед  дек |  | | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в два приема. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 34 | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату. | 4нед  дек |  | | Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лаза­ние по канату в три приема на расстояние. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.** | | | | | | |
| 35 | Техника одновременного двушажного хода. | 3недянв |  | | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 36 | История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода | 3недянв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 37 | Подъёмы и спуски. | 4недянв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 38 | Обучение технике подъема «полуёлочкой». | 4недянв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 39 | Повороты на месте. | 5нед янв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 40 | Прохождение дистанции до 3000 метров. | 5нед янв |  | | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 41 | Обучение торможения «плугом». | 1недфевр |  | | Техника торможения «плугом». | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 42 | Прохождение дистанции до 3500 метров. | 1недфевр |  | | Прохождение дистанции. Развитие выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 43 | Техника поворотов переступанием. | 2 недфевр |  | | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 44 | Повторение техники подъёмов, спусков, торможений. | 2 недфевр |  | | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 45 | Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений. | 3недфевр |  | | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 46 | Повторение пройденных ранее ходов. | 3недфевр |  | | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Коньковый ход-2(часа)** | | | | | | |
| 47 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | 4недфевр |  | | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости –  2-3 раза по 500 м | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей. | 4 недфевр |  | | Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Волейбол -6 (часов)** | | | | | | |
| 49 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. | 1 недмарта |  | | Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 50 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 нед марта |  | | Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 51 | Оценка техники передачи мя­ча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 2нед марта |  | | Оценка техники передачи мя­ча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 52 | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам | 2нед марта |  | | Совершенство-вать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 53 | Прямой нападаю-щий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 3нед марта |  | | Совершенство-вать прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 54 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позици­онное нападение *(6-0).* | 3 нед марта |  | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позици­онное нападение *(6-0).* | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры.Баскетбол-6(часов)** | | | | | | |
| 55 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | 1недапр |  | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 56 | Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | 1 недапр |  | | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 57 | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении. Игра в мини-баскетбол | 2недапр |  | | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 58 | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 2 недапр |  | | Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 3недапр |  | | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | . **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 60 | Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол | 3недапр |  | | Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| **Легкая атлетика-8(часов)** | | | | | | |
| 61 | Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. | 4нед апр | |  | Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 62 | Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров. | 4недапр | |  | ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 63 | Кросс до 20 минут. | 1 нед мая | |  | Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | . **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 64 | Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров. | 1 нед мая | |  | ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 65 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 2нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 66 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 67 | Метания мяча на дальность 5-6 метров. | 3нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 68 | Повторение пройденного материала. | 4 нед мая | |  | ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- мячи набивные (1 кг);;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

Лист коррекции

**Лист коррекции**

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| 1 | Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. |  |
| 2 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. |  |
| 3 | Игра Американка |  |
| 4 | Кто больше попадает |  |
| 5 | Взаимодействие игроков защите и нападении 2х2 |  |
| 6 | Общая физическая подготовка. |  |
| 7 | ОФП. Метание набивного мяча на дальность. |  |
| 8 | Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. |  |
| 9 | Волейбол. Мини-игра |  |
| 10 | Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |
| 11 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |
| 12 | Волейбол. Кол-во передач в парах |  |