****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОМНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

/Мавричев С.В. /

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

по

/Ямбашева М.В. /





РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
6 КЛАСС

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

(3 ЧАСА)

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАЗРАБОТЧИК: МАВРИЧЕВ С.В. УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

г.Нижний Новгород  
2019г.

image3

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся 6 класса общеобразовательных школ.

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 102 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения русского языка, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

**Указание образовательной области**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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 трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* 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.

***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, плавание 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.
* формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры,
* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* углубление представления 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;

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества ( силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Обоснование отбора содержания программы (общая логика последовательности изучения (преемственность): Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

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.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 6 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** | **Четверть** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **12** |  |  |  | **12** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  | **21** |  |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **32** | **12** |  | **5** | **15** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **30** |  |  | **25** |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **12** | **12** |  |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **24** | **21** | **30** | **27** |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

**УМК:**

* Учебник по физической культуре 6 класс, под ред.А.П. Матвеев2013г.
* Уроки и планирование по физической культуре 5-9классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
* Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.

**Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/п** | **Тема урока** | **Кол-во уроков** | **Примечание** | **Дата** | |
| План | Факт |
|  | **1 четверть -24часов**  **Лёгкая атлетика -12 часов. БАСКЕТБОЛ -12часов** |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Разучивание техники низкого старта. |  |  |  |  |
| 2 | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. |  |  |  |  |
| 3 | Разучивание техники бега на 60м с низкого старта |  |  |  |  |
| 4 | Контрольный учёт – бег с высокого старта. |  |  |  |  |
| 5 | прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
| 6 | Учёт низкого старта. Совершенствование техники бега 60 м с низкого старта. |  |  |  |  |
| 7 | Совершенствование техники бега на 60 м с низкого старта. |  |  |  |  |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 9 | Контрольный учёт – бег 60 м с низкого старта |  |  |  |  |
| 10 | Совершенствование техники метания мяча 150 г с разбега с 4-х, 5- ти, шагов |  |  |  |  |
| 11 | Контрольный учёт метания мяча 150 г с разбега с 4-х, 5-ти шагов. Медленный бег на дистанцию 1500 м. |  |  |  |  |
| 12 | Контрольный учёт – бег на 1500 м. |  |  |  |  |
|  | **БАСКЕТБОЛ -12часов** |  |  |  |  |
| 13 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника безопасности на уроках баскетбола. |  |  |  |  |
| 14 | Техника остановки двумя шагми. . Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |  |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча . Эстафеты с различными предметами. |  |  |  |  |
| 16 | Ловля передача мяча двумя руками от груди. Разучивание ведения шагом, бегом( прямо). |  |  |  |  |
| 17 | Закрепление техники приема и ловли мяча в парах. Закрепление техники ведения мяча шагом, бегом. |  |  |  |  |
| 18 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди.. Совершенствование техники ведения мяча шагом, бегом. |  |  |  |  |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 22 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 23 | Бросок мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |  |
| 24 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Учебная игра. |  |  |  |  |

**II – четверть Гимнастика – 21часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники 2-3 кувырка вперёд (слитно) |  |  |  |  |
| 26 | Совершенствование техники 2-3 кувырка назад (слитно) |  |  |  |  |
| 27 | Учёт совершенствования техники 2-3 кувырка вперед (слитно) |  |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники моста из положения стоя. |  |  |  |  |
| 29 | Учёт техники 2-3 кувырка назад слитно. Совершенствование техники моста из положения стоя. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  |  |  |
| 32 | Разучивание техники ноги врозь через козла. |  |  |  |  |
| 33 | Закрепление техники ноги врозь через козла в ширину |  |  |  |  |
| 34 | Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Учёт техники опорного прыжка. |  |  |  |  |
| 35 | Комбинация на брусьях. Упр. На гимн. бревне. |  |  |  |  |
| 36 | Комбинация на брусьях.Упр.на гимн. бревне. |  |  |  |  |
| 37 | Комбинация на брусьях. Упр. На гим.бревне. |  |  |  |  |
| 38 | Комбинация на брусьях. Упр. На гимн. бревне. |  |  |  |  |
| 39 | Комбинация на брусьях.Упр.на гимн. бревне. |  |  |  |  |
| 40 | Комбинация на брусьях. Упр. На гим.бревне.  Лазание |  |  |  |  |
| 41 | Комбинация на брусьях. Упр. На гимн. бревне. |  |  |  |  |
| 42 | Комбинация на брусьях.Упр.на гимн. бревне. Лазание |  |  |  |  |
| 43 | Комбинация на брусьях. Упр. На гим.бревне. Лазание |  |  |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация слитно Лазание |  |  |  |  |
| 45 | Лазание Комбинация на брусьях.Упр.на гимн. |  |  |  |  |

**III – четверть (30 часов)**

**Лыжные гонки – 25часов; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-5ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание техники одновременного одношажного хода. |  |  |  |  |
| 49 | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. |  |  |  |  |
| 50 | Учёт техники одновременного бесшажного хода. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Учёт техники одновременного бесшажного хода. |  |  |  |  |
| 52 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |  |  |  |  |
| 53 | Учёт техники одновременного бесшажного хода. |  |  |  |  |
| 54 | Разучивание техники подъёма в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |
| 55 | Разучивание техники поворота плугом в спуске. |  |  |  |  |
| 56 | Учёт техники торможения плугом. |  |  |  |  |
| 57 | Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |
| 58 | Совершенствование техники поворота плугом в спуске. |  |  |  |  |
| 59 | Учёт техники подъёма в гору скользящим шагом |  |  |  |  |
| 60 | Учёт техники поворота плугом в спуске. |  |  |  |  |
| 61 | Ходьба на лыжах ( медленно до 3,5) |  |  |  |  |
| 62 | Совершенствование техники поворота плугом в спуске. |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке. |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование техники торможения плугом. |  |  |  |  |
| 65 | Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |
| 66 | Учёт. Лыжные гонки на 1-2 км. Игры на лыжах. |  |  |  |  |
| 67 | Игры на лыжах. |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| 68 | Совершенствование техники торможения плугом. |  |  |  |  |
| 69 | Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке |  |  |  |  |
| 70 | Совершенствование техники одновременного хода. |  |  |  |  |
| 71 | Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. |  |  |  |  |
| 72 | . Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». |  |  |  |  |
| 73 | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе. |  |  |  |  |
| 74 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. |  |  |  |  |
| 75 | Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин  **IV четверть – 27 часа**    **Волейбол-12 часов; Легкая атлетика – 15часов** |  |  |  |  |
| 76 | Обучение технике передачи мяча сверху |  |  |  |  |
| 77 | Обучение технике передачи мяча снизу |  |  |  |  |
| 78 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. |  |  |  |  |
| 79 | Обучение технике передачи мяча сверху |  |  |  |  |
| 80 | Обучение технике передачи мяча снизу |  |  |  |  |
| 81 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. |  |  |  |  |
| 82 | Совершенствование техники элементов волейбола. Бег в медленном темпе до 3мин. |  |  |  |  |
| 83 | Повторение техники передачи мяча, передачи парами. |  |  |  |  |
| 84 | Совершенствование техники передачи в движении парами. Бег до 3мин. |  |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники метания по горизонтальной цели. Учебная игра в волейбол 3х3. |  |  |  |  |
| 86 | Учёт техники метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин. |  |  |  |  |
| 87 | Учёт техники бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин. |  |  |  |  |

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-15ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 89 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча 150г с разбега. |  |  |  |  |
| 90 | **Промежуточная аттестация** |  |  |  |  |
| 91 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега. |  |  |  |  |
| 92 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150г с разбега. |  |  |  |  |
| 93 | Учёт техники метания мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин . |  |  |  |  |
| 94 | Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями. |  |  |  |  |
| 95 | Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин. |  |  |  |  |
| 96 | Учёт техники в беге на 1500м. |  |  |  |  |
| 97 | Учёт техники подтягивания на перекладине. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Промежуточная аттестация. |  |  |  |  |
| 98 | Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий. |  |  |  |  |
| 99 | Кроссовая подготовка |  |  |  |  |
| 100 | Учёт техники подтягивания на перекладине. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. |  |  |  |  |
| 101 | Совершенствование техники прыжка в длину |  |  |  |  |
| 102 | Подвижные игры с элементами Л/атл. |  |  |  |  |

**Список литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
5. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
8. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
10. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
11. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
12. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
13. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.

**Информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Носители | Содержание |
| Интернет - ресурсы | [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  -сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://zdd.1september.ru/>  - газета  "Здоровье  детей" |
| <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе" |
| [http://www.pfo.ru](http://www.pfo.ru/)[— Сайт Приволжского федерального округа](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <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.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://kzg.narod.ru/> - Журнал  «Культура  здоровой  жизни» |
| |  |  | | --- | --- | |  | <http://www.kindersport.ru/> | | Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки. | | |  | | |
| <http://www.worldance.ru/>  The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов. |
| <http://www.tours.ru/sport/>  Азимут. Сайт о детском спортивном туризме. |
| [http://badminton.hut.ru](http://badminton.hut.ru/) –  Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. |
| <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> -  Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. |
|  | <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> -  Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. |
| <http://ball.r2.ru>  Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд |
| <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> -  Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура". |
| [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) -  Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений |
| <http://www.fizkulturavshkole.ru/> -  Сайт «Физическая культура в школе» |
| Сайты спортивных федераций РФ  [http://www.parasport.ru](http://www.parasport.ru/)[— Федерация парашютного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.basket.ru](http://www.basket.ru/)[— Федерация баскетбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.paintball.ru](http://www.paintball.ru/)[— Федерация спортивного пейнтбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.shashki.ru](http://www.shashki.ru/)[— Федерация шашек](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.shaping.ru](http://www.shaping.ru/)[— Федерация шейпинга](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.aiki.ru](http://www.aiki.ru/)[— Федерация айкидо](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.far.risk.ru](http://www.far.risk.ru/)[— Федерация альпинизма](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.aerobics.ru](http://www.aerobics.ru/)[— Федерация аэробики](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.billiard-info.ru](http://www.billiard-info.ru/)[— Федерация бильярдного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/)[— Федерация волейбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.russian-kayak.da.ru](http://www.russian-kayak.da.ru/)[— Федерация гребли на байдаках и каноэ](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.cycling.ru](http://www.cycling.ru/)[—Федерация велосипедного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.waterpolo.roc.ru](http://www.waterpolo.roc.ru/)[— Федерация водного поло](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.frb.nm.ru](http://www.frb.nm.ru/)[— Федерация рукопашного боя](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  <http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru>[— Федерация хоккея на траве](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.fhr.ru](http://www.fhr.ru/)[— Федерация хоккея](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.rusbandy.ru](http://www.rusbandy.ru/)[— Федерация хоккея с мячом](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |