**Рабочая программа по «Физической культуре»**

Пояснительная записка

6класс

Рабочая программа по физической культуре для 6класса составлена на основе Федерального Государственного общеобразовательного стандарта основной образовательной программы.

Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторских программ В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл

В учебном плане на изучение физической культуры в 6классе предусмотрено 105 часов, 3часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область – «Физическая культура».

Контроль знаний осуществляется в форме тестирования и выполнения нормативов по физической культуре.

**Цель:**

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств;

- повышение функциональных возможностей организма;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

Направлены на

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней 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;

- углубленное 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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
 материала по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 22 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Спортивные игры  Волейбол 18ч  Баскетбол 27ч | 45 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наиме-**  **нование**  **раздела, тема урока.** | **Кол- во часов** | **Элементы содержания** |
|  |
| **Легкая атлетика 12ч** | |  |  |
|  | Спринтерский бег, Эстафетный бег. | 6 |  |
| 1 | Вводный урок. Первичный инструктаж по Т.Б. Инструктаж по л/а. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.  Спринтерский бег, Эстафетный бег. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. |
| 2 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции  (40-50м). | 1 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега. |
| 3 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Измерение результатов. |
| 4 | Эстафеты. Измерение результатов. | 1 | Совершенствование ЗУН. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Эстафеты.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. |
| 5 | Скоростной бег до 40 метров. | 1 | Развитие скоростных способностей. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. |
| 6 | Бег 60 м на результат. Эстафеты. | 1 | Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Бег 60 м на результат. Эстафеты. |
| Прыжки в длину.Метание мяча. | | 5 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с8-9 м. | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с8-9 м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину. |
| 8 | Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с8-9 м. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с8-9 м. Специальные беговые упражнения. |
| 9 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания. |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Терминология метания. | 1 | Совершенствование ЗУН. Развитие скоростно-иловых качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания. |
| 11 | Учётный урок. | 1 | Учётный урок. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 12 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м (мин) на результат. | 1 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м (мин) на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
|  | **Кроссовая подготовка** | **10ч** |  |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | | 10 |  |
| 13 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. | 1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |
| 14 | Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |
| 15 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |
| 16 | Равномерный бег до 12 минут. | 1 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 17 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. | 1 | Совершенствование ЗУН. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 18 | Равномерный бег 15 минут | 1 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 19 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |
| 20 | Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | Совершенствование ЗУН. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 21 | Совершенствова-ние ЗУН. | 1 | Совершенствование ЗУН. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 22 | Учётный урок. Бег 1200  **Гимнастика 18ч** | 1 | Учётный урок. Бег 1200 м. Развитие выносливости. |
|  | Висы. Строевые упражнения. | 7 |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. | 1 | Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. |
| 24 | Вис «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). | 1 | Развитие силовых способностей. Вис «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. |
| 25-26 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. | 2 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развитии силовых способностей. |
| 27-28 | Подъём переворотом в упор. (мальчики). ОРУ на месте без предметов. | 2 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. |
| 29 | Учётный урок. Выполнение на технику. | 1 | Учётный урок. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. | | 11 |  |
| 30 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной площадке | 1 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31 | Преодоление препятствий прыжком. | 1 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 32 | ОРУ в движении. | 1 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении |
| 33 | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 34 | Совершенствова-ние знаний, умений, навыков. | 1 | Совершенствование ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 35 | Совершенствова-ние знаний, умений, навыков. | 1 | Совершенствование ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 36 | Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. | 1 | Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Совершенствование ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 37-38 | Совершенствова-ние ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. | 2 | Совершенствование ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 39 | Совершенствова-ние ЗУН. Преодоление препятствий прыжком. | 1 | Совершенствование ЗУН. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 40 | Учётный урок. Преодоление препятствий прыжком.  **Спортивные игры** | 1  **45ч** | Учётный урок. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Волейбол. | 18 |  |
| 41-42 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 2 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ. |
| 43 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. | 1 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. |
| 44 | Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | 1 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. |
| 45 | Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни. | 1 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни. |
| 46 | Совершенствова-ние ЗУН. Стойки и передвижение игрока. | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |
| 47 | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам |
| 48-49 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам | 2 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам |
| 50 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. |
| 51 | Тактика свободного нападения. | 1 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. |
| 52 | Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 | Стойки и передвижение игрока. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. |
| 53 | Игра по упрощённым правилам. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Комбинации из разученных элементов в парах Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Игра по упрощённым правилам. |
| 54 | Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни |
| 55 | Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам |
| 56 | Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам |
| 57 | Совершенствова-ние ЗУН. | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. |
| 58 | Игра по упрощённым правила.  Баскетбол. | 1  27 | Совершенствование ЗУН. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правила |
| 59 | Вводный урок.  Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. | 1 | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |
| 60 | Стойка и передвижение игрока. | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 61 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 62 | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 63 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами.  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол |
| 64 | Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами.  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол |
| 65 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. |
| 66 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |
| 67 | Игра 2х2, 3х3. | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.  Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 68 | Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 69 | Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 70 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 71-72 | Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 2 | Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте, в движении Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |
| 73-74 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. | 2 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра 2х2, 3х3. |
| 75-76 | Игра 2х2, 3х3. | 2 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 77 | Передача мяча в тройках в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 78 | Позиционное нападение 5:0. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 79-80 | Закрепление ЗУН. | 2 | Закрепление ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 81-82 | Закрепление ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. | 2 | Закрепление ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |
| 83 | Передача мяча в тройках. Позиционное нападение 5:0. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча в тройках. Позиционное нападение 5:0. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 84 | Нападение быстрым прорывом 2х1.Терминология баскетбола. | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1.Терминология баскетбола. |
| 85 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов.  **Кроссовая подготовка**  **10ч** | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. |
|  | Преодоление препятствий. Спортивные игры. | 10 |  |
| 86-87 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. | 2 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 88 | Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 89 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. | 1 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 90 | Закрепление ЗУН. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. | 1 | Закрепление ЗУН. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 91 | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 92-93 | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | 2 | Закрепление ЗУН. Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 94 | Бег в равномерном темпе до 15 минут, до 20 минут. | 1 | Бег в равномерном темпе до 15 минут, до 20 минут. |
| 95 | Бег 2000 метров. Развитие выносливости.  **Лёгкая атлетика 10** |  | Бег 2000 метров. Развитие выносливости. |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 7 |  |
| 96-97 | Высокий старт  15-30 м, бег по дистанции  (40-50 м). Определение результатов в спринтерском беге. | 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. |
| 98 | Старты из различных положений. | 1 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |
| 99-100 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | 2 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |
| 101 | Бег с максимальной скоростью 30 м, 60 м. | 1 | Бег с максимальной скоростью 30 м, 60 м. |
| 102 | Бег 60 м (мин) на результат. | 1 | Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |
| Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча. | | 3 |  |
| 103-  104 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов с разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. | 2 | Прыжок в высоту с5-7 шагов с разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 105 | Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в мишень и на дальность. | 1 | Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в мишень и на дальность. |
|  |  |  |  |

**Содержание тем учебного материала**

**Лёгкая атлетика – 22часа**

***Тема 1. Спринтерский бег. Эстафетный бег - 12часов***

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт

до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

***Тема 2. Прыжки в длину. Метание мяча – 10часа***

Обучение отталкиванию в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность.

Учащиеся должны **знать**

- инструкцию по технике безопасности на занятиях л/а;

- правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике.

**Уметь**

- пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта;

- бегать в равномерном темпе;

- прыгать в длину с разбега;

- пробегать дистанцию 1000метров на результат;

- метать мяч в мишень и на дальность.

**Кроссовая подготовка – 20часов**

***Тема 1. Бег с преодолением препятствий – 10часов***

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

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут, 12минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.

***Тема 2. Бег по пересечённой местности – 10часов***

Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.

Бег по пересечённой местности 2км. Кроссовый бег. Развитие скоростных способностей.

Учащиеся должны **знать**

- техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- правила и организацию проведения соревнований по кроссу.

**Уметь**

- бегать в равномерном темпе до 20 минут.

- бегать по пересечённой местности, преодолевая препятствия;

- преодолевать дистанцию до 2000 метров.

**Гимнастика – 18часов**

***Тема 1. Висы. Строевые упражнения – 7часов***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).

***Тема 2. Опорный прыжок, строевые упражнения – 6часов***

Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.

***Тема 3. Акробатика -5часов***

Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.

Учащиеся должны **знать**

- технику безопасности на уроках гимнастики;

- какое значение имеют гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, для развития силовых способностей и гибкости;

- основы выполнения гимнастических упражнений, страховку во время занятий.

**Уметь**

- выполнять строевые упражнения, висы, прикладные упражнения;

- выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойку на лопатках;

- выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

**Спортивные игры – 45часов**

***Тема 1. Волейбол - 18часов***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие скоростных способностей.

***Тема 2. Баскетбол – 27часов***

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

Учащиеся должны **знать**

- технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Уметь**

- играть в волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре;

- играть в баскетбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре.

**Требования к уровню подготовки учащихся 6 -го класса.**

В результате изучения программного материала по физической культуре учащийся 6 -го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | 6-ти мин бег, (м.). | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| 2 | Прыжки со скакалкой  за 1мин | 80 | 100 | 110 | 90 | 110 | 120 |
| 3 | Ходьба 15 мин, (м.). | 1100 | 1300 | 1600 | 1000 | 1200 | 1400 |
| 4 | Ходьба на лыжах 2км, мин | 19 | 18 | 17 | 22 | 20 | 19 |
| 5 | Туристический поход | Участие в походе | | | | | |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Государственный образовательный стандарт общего образования.

2**.** Мейксон Г.И. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений (Текст) Г. И.Мейксон. – М.: Просвещение, 2010.

3. Основная образовательная программа МБОУ-СОШ с. Новосельское.

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, программы курса физического воспитания 5-7 классов общеобразовательных учреждений ( автор В.И. Лях ).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастический конь,

гимнастический козёл, шведская стенка).

7. ЭОР «Физическая культура» (5-11 кл

**Список основной и дополнительной литературы**

1. Г.В.Бондаренков. Поурочные планы. Физкультура. 6 класс.

2. Журнал «Физическая культура в школе».

3. Кузнецов. В. С., Колодницкий Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа

в школе. – М., 2010.

4. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С.

Кузнецова, Г. А. – М., 2010.

5. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

6. Макаров А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2010.

7. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. Оценка качества подготовки выпускников

основной школы по физической культуре --- 2-е издание, стереотип. М.: Дрофа

8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

Кофмана. – М., 2010.

9. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова,

Г. А. Орлова. – М., 2010.

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

11.Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова,

Ю. П.Пузыря. – М., 2010.

12. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред.

Э. Найминова. – М., 2010.

13. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н.

Казаков. – М., 2010.