Муниципальное образовательное учреждение
гимназия № 1
г. Петровска-Забайкальского

«Рассмотрено» Руководитель кафедры Вавилова С.В._____ Протокол № от «1 » сентября 2020 г.	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. _____ «1» сентября 2020 г.	**«Утверждаю»** Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В._____ Приказ № 1 от «1» сентября 2020 г.

Леонова Галина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Леонова Галина Викторовна
Дата: 2021.02.03 11:56:31 +09'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 6 классов
на 2020/2021 учебный год.

Составитель: Вяткина Н.С
учитель физической культуры
1 квалификационная категория

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 классов разработана на основе:

- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- ✓ Образовательной программы основного общего образования по предмету физическая культура;
- ✓

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ

Тема «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря, распределена на углубленное изучение тем *Баскетбол, Волейбол ,Легкая атлетика*

Содержание программы (102ч.)

	УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	Знания о физической культуре (3ч.)	
1	*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*	1
2	*Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*	1
3	*Здоровье и здоровый образ жизни.*	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5ч.)	
1	*Организация досуга средствами физической культуры.*	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой: *Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*	2
3	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
	Физическое совершенствование (94ч.)	
1	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	В процессе уроков
2	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** ***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырока вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину; Упражнения общей физической подготовки.	8
	Легкая атлетика Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в	18

	вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	
	Спортивные игры ***Баскетбол*** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.	23
	Футбол (мини-футбол) Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: передача в движении в тройках, четвёрках, ведение с изменением направления; удар с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5х 8м.). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Упражнения общей физической подготовки.	14
	Волейбол Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.	26
3	***Прикладно-ориентированнная физкультурная деятельность*** Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий; Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости - легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты	В процессе уроков
4	Резервное время учителя Физическое совершенствование *(отводится на **соревновательную деятельность** с элементами пройденного материала в конце каждой темы программы Л/а, Б/б, В/б, Ф/б, Гимнастика.)*	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельностиЗнания ф к- Знания о физической культуре
Физ.сов. - Физическое совершенствование (Резервное время учителя)
Гимнастика- *Гимнастика с основами акробатики*
В/б- *Волейбол*
Л/а- *Легкая атлетика*
Ф/б- *Футбол*
Б/б- *Баскетбол*

I четверть (27ч.)			**II четверть (21ч.)**			**III четверть (30ч.)**			**IV четверть (24ч.)**		
Учебные разделы и темы	**Номера уроков**	**Кол-во часов**	**Учебные разделы и темы**	**Номера уроков**	**Кол-во часов**	**Учебные разделы и темы**	**Номера уроков**	**Кол-во часов**	**Учебные разделы и темы**	**Номера уроков**	**Кол-во часов**
СДД	1	1	Б/б	28-47	20	Знания ф к.	49	1	В/б	79-86	8
СДД	2	1	Физ.сов.	48	1	Гимнастика	50-57	8	Физ.сов	87	1
Л/а	3-12	10				Физ.сов.	58	1	Ф/б	88-91	4
Ф/б	13-22	10				Знания ф к.	59-60	2	Физ.сов	92	1
СДД	23-24	2				В/б	61-78	18	Л/а	93-100	8
Б/б	25-27	3							Физ.сов	101	1
									СДД	102	1

Основы знаний (3 ч.) **Способы двигательной деятельности (5ч.)** **6 класс**	**Iч.**				**II**	**IIIч.**		**IV**	**Характеристика деятельности учащихся**
	Номера уроков.								
	1	2	22	23	49	69	70	102	
Тип урока / **Содержание**	**СДД**	**СДД**	**СДД**	**СДД**	**ЗФК**	**ЗФК**	**ЗФК**	**СДД**	
Знания о физической культуре									
История зарождения олимпийского движения в России.							+		Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на О. и.. 9+6									
Физическая культура человека ***(основные понятия)..***							+		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий									
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств					+				**Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической к.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах						+			В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.									
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой									
Подготовка к занятиям физической культурой Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	+								**Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Оценка эффективности занятий физической культурой Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб					+				Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания
Самонаблюдение и самоконтроль									

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).				+					**Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).			+						**Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки									Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Оценка эффективности занятий физической культурой									
Тестирование развития физических качеств		+						+	
Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;			+					+	**Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений									
Итоговые работы									В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
	СДД	**СДД**	**СДД**	**СДД**	**ЗФК**	**ЗФК**	**ЗФК**	**СДД**	
	1	2	22	23	49	69	70	102	

Легкая атлетика 6 класс (18ч.)	I четв.- (10ч)												IV четв.- (8ч)										Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	
Тип урока / Содержание занятий	СДД	СДД																			ФС	СДД	
Знания о физической культуре																							
Т.Б. на уроках Л/а			+										+										Раскрывают значение Л/а -х У. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают Т.Б Осваивают У.для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/а -х У. и правила соревнований
Влияние Л/а упр-й. на укрепление здоровья и основные системы организма																							
разминка для выполнения Л/а упр-й.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
правила соревнований в беге, прыжках и метаниях					+			+	+			+											
физическая нагрузка, контроль её по частоте сердечных сокращений.																							
Двигательные умения и навыки																							
Организующие команды и приёмы																							Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением			+	+	+	+	+	+	+	+													
История лёгкой атлетики.			+										+	+	+	+	+	+					Изучают историю л.а. и запоминают имена выдающихся отеч. спортсм-ов.
Овлад-е техникой спринтерского бега																							Описывают Т. Беговых упр. прыжк-х У, осваивают её самостоятельно, выявл. и устраняют хар-ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр. Применяют беговые упр. и прыжк-х У для развития соответствующих физ. кач., выбирают индивидуальный режим физ. нагрузки, контролируют её поЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают Т.Б.
Низкий старт от 10 до 15 м.			Р	З	С	К																	
Бег с ускорением от 30 до 50 м.				+																			
Скоростной бег до 50 м.					+																		
Бег на результат 60 м.						К																	
Овладение техн. длительного бега																							
Бег в равномерном темпе до 15 мин.									6^1	6^1	8^1	8^1	8^1	8^1	10^1	10^1	12^1	12^1	15^1	15^1			
Бег на 1200м.												К									К		
Овладение техникой *прыжка в длину*																							
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.					Р	З	З	С	С	К													
Овладение техникой прыжка в высоту																							
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.													Р	З	С	К							
Овладение Т метания м/м.																							Описывают Т. выполнения метательных У осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных У. Применяют метательные У. для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных У, соблюдают Т.Б.
Метание теннисн. м с места на дальность							Р	З	С	С	К												
на дальность отскока от стены																							
на заданное расстояние							+	+							Р	З	С	К					
в коридор 5—6 м							+	+															
С расстояния 6—8 м в горизонт. цель (1 х 1м)									Р	З	С	К											
В вертикальную цель (1 х 1 м)																							
С 4—5 бросковых шагов на дальность																	Р	З	С	К			
Бросок набивного м. (2 кг) с места ,то же с шага двумя руками из-за головы,			+																				
от груди,			+																				

снизу вперёд-вверх,				+																			
из положения стоя грудью и боком в направлении броска;																							
снизу вверх на заданную и макс. высоту.				+																			
Развитие выносливости													+	+	+	+	+	+	+	+	+		Применяют разученные У. для развития выносливости
Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.																							
Развитие с-силовых способностей																							Применяют разученные У для развития скоростно-силовых способностей
Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возраст-ных и половых особенностей																							
Развитие скоростных способностей			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											Применяют разученные У для развития скоростных способностей
Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с макс. скоростью																							
Проведение самостоятельных занятий прикладной физподготовкой (Домашнее задание)																							Раскрывают значение Л/а -х У. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают Т/Б.
Упр-я и простейшие программы развития выносл-ти *Кросс до 15 мин, с препятствиями и на местности,*						6'	6'	8'	8'	10'	10'	+											
скоростно-силовых *метания в цель и на дальность разных предметов из разных и.п., толчки и броски предметов весом до 3 кг (м), 1кг (дев)*													+	+	+	+	+	+	+	+	+		Осваивают У.для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие Т.выполнения Л/а Упр. и правила соревнований
скоростных																							
и Коорд. с. на основе освоенных Л/а упр																							
Правила самоконтроля и гигиены																							
Овладение организаторскими умен-ми			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют К.У.и К. тесты по Л/а. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации У направл-е на раз-витие соответствующих Ф/кач. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнов-я. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают прав. соревнований
Измерение результатов																							
подача команд ,																							
демонстрация упражнений																							
помощь в оценке результатов																							
проведении соревнований																							
проведении соревнований																							
в подготовке места проведения занятий																							
Физическое совершенствование Л/а кросс																					+		
Соревнования по прыжкам в высоту																							

Футбол 6 класс (14ч.)	I четв.										IV четв.					Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков															
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	88	89	90	91	92	
															фс	
Основы знаний																
История футбола							+									Изучают историю фб. И запоминают имена ыдающ-ся отечественных фб-ов. Овладевают основными приёмами игры в фб. Собл-ют правила, чтобы избежать травм при занятиях фб. Выполняют контрольные У. и тесты
Основные правила игры в футбол		+		+								+		+		
Основные приёмы игры в футбол																
Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.		+	+	+												
Правила техники безопасности	+										+					
Самые знаменитые футболисты мира																
Двигательные умения и навыки																
Освоение техники (Упражнения без мяча)																
Стойки игрока	+	+	+	+	+											Описывают Т.изучаемых игровых приёмов! И действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т.игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	+	+	+	+	+											
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения					+	+	+	+	+							
З.Т. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом																Моделируют Т.освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возника-их в процессе игровой деят-сти
Освоение техники (Упражнения с мячом)			Р	З	З	С	С	К								Описывают Т. Изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т.игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
передача в движении в тройках. четвёрках																
ведение с изменением направления	Р	З	З	С	С	К										
удар с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5х 8м.).							Р	З	К							
З.т. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Моделируют Т.освоенных игр-х действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возник-щих в процессе игр-й деят-сти
Освоение тактики игры																Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают Т.Б.. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и усл-ий, возник-щих в процессе игровой деят-сти
Тактика свободного нападения	+	+	+	+	+	+										
Позиционные нападения без изменения позиций игроков.							+	+	+							
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота											+	+	+	+		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей																Организуют совместные занятия фб.со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия фб. Для комплексного развития физ.способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в фб. Как
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	+	+	+	+							+	+	+	+		
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.	+	+	+	+							+	+	+	+		
Физическое совершенствование Мини-футбол															+	
Д/З Повторение эл-тов техники изученных на уроке	+	+	+	+							+	+	+	+		

																												средство активного отдыха

Баскетбол 6 класс (23ч.)	I четв. (3ч)					II ч.(21ч.)																						Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков.																											
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
Основы знаний	С Д Д	С Д Д																								С		
История баскетбола																												Изучают историю бб.. Овладевают основн-
Правила техники безопасности			+			+																						ми приёмами игры в бб.
Основные приёмы игры.																												Плоучают Д/з реферат о спортсменах бб.
Основные правила игры в баскетбол												+																Олимп. Чемп-х
Рефераты																	+											О выдающихся отечественных спортсмена — О чемпионах. Запоминают их имена.
Двигательные умения и навыки																												
Овладение Т упр. (без мяча)																												
Стойки игрока			+																									Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд			+																									
Остановка прыжком			+																									
Остановка двумя шагами										Р	З	С	С	С	К													
Повороты без мяча и с мячом.																Р	З	С	С	С	К							
Комбинации из освоенных эл-тов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Освоение ловли и передач мяча																												Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
на месте (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя от груди с шагом, круг. Движ.			С	С	С	Р	С	С	К	+	З																	
одной рукой от плеча												Р	З	С	С	С	К											
в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
двумя руками от груди, одной рукой от плеча			+	+	+						+	+	+	+	+													
Освоение техники ведения мяча																												Описывают Т. изучаемых игровых приёмо и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т. игровых приёмов и действий, соблюдаю правила Т.Б.
на месте в низкой, средней и высокой стойке			С	С	С																							
в движении по прямой,									Р	З	С	к																
с изменением направл-я движения и скорости;														Р	З	З	С	С	К									
ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой			+	+									+	+	+	+	+											
Овладение техникой бросков мяча *(Макс. расстояние до корзины — 3,60 м.)*																												Описывают Т. изучаемых игровых приёмо и действий, Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т. игровых приёмов и действий, Соблюдаю
двумя руками с места			С	С	С																							
одной с места																												
в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.								Р	З	С	С	С	К					Р	З	С	С	С	К					

Освоение индивидуальной техники защиты																											правила Т.Б.
Вырывание и выбивание мяча.																		Р	З	С	С	К					
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие корд.х способностей																											Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			+	+	+																						
Освоение тактики игры																											Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, Соблюдают правилаТ.Б
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Нападение быстрым прорывом (1:0).																		+	+	+	+	+	+	+	+		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деят-ти
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			+	+	+																						
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей													+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		Организуют совместные занятия бб со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в бб ка средство активного отдыха
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3				+	+																						
Игра по упрощённым правилам мини-бб. .																											
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания																											
после броска партнёра																											
Физическое совершенствование																											
Игра по упрощённым правилам																										+	

Гимнастика 6 класс (8 ч)	III четв.										Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков										
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	
Тип урока / содержание	З Н									Ф С	
Знания о физической культуре											
История гимнастики. Д/з реферат о выдающихся отеч спортсм.		+									Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отеч. спортсменов. Различают предназначение каждого из в-в гимн.
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.		+									
Обеспечение Т.Б.			+								Овладевают правилами Т.Б.и страховки во время занятий физ. упр.
Правила страховки во время занятий физ. упр.											
Техника выполнения физических упражнений											Раскрывают значение гимн. у. для сохранения правильной осанки, развития физ. способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают Т.Б. Применяют упр. для организации самостоятельных тренировок
Основы выполнения гимнастических упражнений											
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости											
упражнения для разогревания											
Двигательные умения и навыки											
Организующие команды и приёмы											Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		+	+		+	+		+	+		
Освоение ОРУ на месте и в движ.											Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
На Осанку		+	+	+	+	+					
Под музыку (ритм. гимнастики)											
в парах											
с набивным мячём (М) с большим м. (д)											Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упр.
с обручами											
С гантелями (1—3 кг). Со скакалками											
С палками											
Освоение и соверш-ие висов и упоров на гимн. стенке											
(М.).: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; подниманиe прямых ног в висе				+	+	+	+				Описывают технику данных у.. Составляют гимн-кие комбинации из числа разученных у.
(Д): смешанные висы; подтягивание из виса лёжа				+	+	+	+				
Освоение опорных прыжков											
5кл через г/к ноги вместе (козёл в ширину, высота 80— 100 см).											Описывают технику данных у.. Составляют гимн-ие комбинации из числа разученных у.
6 кл.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).						Р	З	С	К		
Освоение акробатических упражнений											
Два кувырка вперёд слитно;		+									Описывают технику акробатических у. Составляют акробатические комбинации из числа разученных у
Кувырок назад в группировке		Р	З	С	К						
стойка на лопатках		+	+	+	+						
М)стойка на (на руах) с помощью			Р	З	С	К					
(Д)«мост» из положения стоя с помощью.			Р	З	С	К					
Лазанье по канату в два приёма					Р	З	С	К			
Лазанье по канату в три приёма											

		50	51	52	53	54	55	56	57	58	
Развитие координационных способностей		+	+	+	+	+					Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
ОРУ упражнения без предметов и с предметами; то же с разл. способами ходьбы, бега, прыжков, вращений											
Акробатические упражнения											
Упр. с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимн. стенке **гимнастическом козле и коне**											
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря											
Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.											
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		+	+	+	+	+	+	+	+		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Лазанье по канату гимнастической лестнице											
Подтягивания											
упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами											
Развитие скоростно-силовых способностей											Используют данные упр-я для развития скоростно-силовых способностей
Опорные прыжки, ,											
прыжки со скакалкой											
броски набивного мяча											
Развитие гибкости		+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника											Используют данные упражнения для развития гибкости
Упр-я с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами											
Овладение организаторскими умениями											Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упр. направленные на развитие соответствующих физспособностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Помощь и страховка											
демонстрация упражнений;											
выполнения обязанно стей командира отделения											
установка и уборка снарядов;											
составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.											
Правила соревнований											
Проведение самостоят-ых занятий прикладной физ. подгот.											
Упр. и простейшие программы с предметами и без по развитию											Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за ф. нагрузкой во время этих занятий
силовых		+	+	+	+	+	+	+			
корд. способностей											
гибкости							+	+	+		
и акробатические, с использованием гимн. снарядов											
Правила самоконтроля.											
Способы регулирования физ. нагрузки											
Физическое совершенствование										+	

Волейбол 6 класс (26ч.)	III четв.(18 ч.)																	IV четв.(8 ч.)									Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков.																										
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
Основы знаний																											с	
История волейбола	+																										д	Изучают историю вб. Овладевают основными приёмами игры в вб. Соблюдают правила Т.б.
Основные приёмы игры в волейбол.	+																										д	
Правила Т.Б.при занятиях спорт. играми.		+							+																			
Терминология избранной спортивной игры							+																					Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют Т. и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий..Объясняют правила и основы организации игры
Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во участн-в, расстановка игр-в ,поведение игроков в нападении и защите																												
Рефераты	–															+												Готовят доклады О выдающих. Отеч.. спортсменах — Олимп. Чемп-х. Запом-ют имена.
Двигательные умения и навыки																												
Освоение техники (Упражнения без мяча)																												Описывают Т. изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т. игровых приёмов и действий, Соблюдают правила Т.б.
Стойки игрока	Р	З	С	К																								
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, выход к мячу		Р	З	С	С	К																						
Ходьба, бег и выполн-е зад-й (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.	+	+	+	+	+	+	+	+	+																			
З.Т. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.,Выход к мячу)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												Моделируют техн. освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деят-ти
***Освоение техники (*Упражнения с мячом)**																												Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Нижняя прямая **подача** с расст. 3—6 м от сетки				Р	Р	З	З	С	С	К																		
Передача м. сверху двумя рук. на месте после перемещения вперёд							+	+	+	+	Р	Р	З	З	С	С	С	К	З									
Передачи мяча над собой и через сетку.																												
На месте и в движении приставными шагами. Приём и прием и передача мяча снизу,			Р	Р	З	З	С	С	С	С	К	+	+	+	+	+	+	+										
прием и передача мяча сверху двумя руками																	+	+	+	+	+	+	+	+				
Прямой **нападающий удар** после подбрасывания м. партнёром																				Р	Р	З	З	С	С	К		
Закрепл.е техники владения м. и разв. к. с.																												Моделируют технику осв-х игр-х действий и приёмов, варьируют её в завис-ти от ситуаций и условий, возник-их в процессе игр. деят-и
Комбинации из освых эл-тов: приём, передача, удар									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Освоение тактики игры																												Взаимод-ют со св-и в проц. осв-я тактики игр/ действ-й., соблюдают Т.Б. Моделируют такт. осв-х игр/д-й, варьир.её в завис-ти от ситуаций и усл-й, возник-их в проц. игр/ де-ти
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)																								+	+	+		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей																												Организуют совместные занятия вб. со св-ми, осущ-ют судейство и. Вып-ют прав.а и, учатся управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в в/б как
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Игры и игровые задания с ограниченным числом							+	+	+	+																		

игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках																												средство активного отдыха
	17	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	
Развитие координационных способностей																				+	+	+	+	+	+	+	+	
Упр. по овладению и соверш-ию в Т перемещений и владения м. типа бег с изменением направл-я, скорости, челноч-й бег с ведением м.и без и др.; метания в цель различными м., **жонглирование**, упр-я на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; разл.упр. с м., выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробат-ми упр. и др. Игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3																												Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Эстафеты, **круговая тренировка**, п/и с м., двусторонние и. длительностью от 20 с до 12 мин																												
Развитие скор-х и скоростно-сил-х способностей											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение м.в высокой, средней и низкой стойке с макс. частотой в течение 7—10 с. П/и, эстафеты с м. и без м.. Игровые упр. с набивным м., в сочетании с прыжками, метаниями и бросками м. разного веса в цель и на дальность.Приём м. снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку																												
Самостоятельные занятия прикладной физ. подготовкой																												Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
У. по соверш-нию корд., скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости																												
Игровые упр. по соверш-нию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)																												
П/и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.																												
Правила самоконтроля																												
Овладение организаторскими умениями																												
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	*Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры*
Физическое совершенствование Волейбол по упрощённым правилам																												+