

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №612
Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от « 23 » 08 2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ № 1
от « 23 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Грошневa Е.Н.
Приказ № _____
от « 23 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

6 КЛАСС

2017-2018 учебный год

Учитель(я):

Березкин Сергей Петрович

Санкт-Петербург

2017 год

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

Данная рабочая программа разработана в соответствии:

1.1. С Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», приказом Министерства образования РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 (в редакции от 01.02.2012), методическими рекомендациями по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.

1.2. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», рабочие программы учебных предметов, курсов обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования.

1.3. Разработка рабочих программ осуществляется на основе ФГОС, ФБУП и основных образовательных программ.

Содержание учебных предметов строится на основе использования примерных учебных программ или авторских программ в соответствии с учебниками из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

1.4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 6 «б» классе

Цели: Рабочая программа по физической культуре соответствует учебному плану школы в 5, 6, 7, 8, 9 классах.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены

следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, физическими упражнениями, с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно БУП 2008 года). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 6 классе составит 102 часа.

Межпредметные (метапредметные) связи на уроках физической культуры

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретенные знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню : где щука, рак и лебедь действуют по своему.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).

Полезно показать взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

Опыт учителей-энтузиастов позволяет привести такие примеры. Давая характеристику мышц человека, учитель биологии показывает их топографию сначала на учащемся, затем на таблице. Потом демонстрируются движения, связанные с работой этих мышц, даются пояснения, говорится о значении их развития. На уроке физкультуры закрепляются знания ана-

томии и физиологии путем выполнения упражнений и последующего выяснения, какие мышцы принимали в них участие.

физкультуры, знание физиологии для здоровья. Известно, что преподаватель физкультуры часто не дает учащимся даже элементарного физиологического обоснования тех или иных движений, и тогда физическое воспитание сводится к набору упражнений по принципу "чем больше, тем лучше". При таком подходе к обучению упускается анатомо-физиологический анализ движений учащихся. А ведь именно он раскрывает причины допущенных ошибок при выполнении упражнений. Например, не пояснив, что при прыжке через козла лучше отталкиваться не всей ступней, а носками, так как толчок носками позволяет совершать пружинящие движения не только в коленном, но и в голеностопном суставе, отчего сила толчка увеличивается и результат улучшается, упражнение будет выполнено неверно.

Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, умения включать их в реальную деятельность. Школьники учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретно го раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующе го уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уро ку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно- повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей,

а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 6 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированные и индивидуальные подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий, целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент ФГОС среднего общего образования по физической культуре.

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	6-7	Просвещение
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	Просвещение
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Просвещение
Лях В.И. Физическая культура	5-9 класс	Просвещение

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре к концу 6 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой с элементами ОФП, спортивными играми, кроссовой подготовкой.
 - влияние физических упражнений на состояние здоровья организма;
 - понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
 - О приемах закаливания во все времена года;
 - правила игры баскетбол, волейбол, их историю развития;
 - Правила выполнения строевых упражнений;
 - упражнения для развития различных физических качеств;
 - цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации;
 - требования к одежде и обуви занимающегося физической культурой;
 - легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения
-
- название и правила использования спортивного инвентаря (в спортивном зале);
 - сведения о олимпийском движении и истории его развития;

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать-

- Высокий и низкий старт, при бега на короткие и длинные дистанции (соответственно).
- Прыжок в длину с места и с разбега.
- Выполнение многоскоков.
- Челночный бег.
- Метание теннисного и набивного мяча.
- Бег на короткие и длинные дистанции(60. 1000, 1500 метров).
- Прыжки через скакалку
- Элементарные гимнастические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения офп (подтягивания, отжимания, ...)
- Игру в баскетбол и в волейбол по упрощенным правилам.
-

Уровень физической подготовленности учащихся (6 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,4	4,9	6,1	5,7	5,1
2	Челночный бег 3 по10 м (сек.)	9,3	8,8	8,3	10,0	9,5	9,0
3	Прыжок в длину с места (см.)	290	350	380	240	300	350
4	Бег 60 метров(сек.)	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8

5	Бег 1000 метров(сек).	5,25	4,45	4,20	5,45	5,20	4,40
6	Метание теннисного мяча (метры).	23	31	39	16	19	26
7	Прыжок в длину с разбега(метры).						
8	Наклон вперед из положения сидя, см	5	7	10	7	10	12
9	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз).	26	31	35	23	28	33
10	Поднимание ног до угла 90 градусов из положения виса на шведской стенке (кол. раз).	10	15	20	7	12	15
11	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	4	5	8	11	15	19

Требования к учащимся, освобожденным от практических занятий физической культурой и учащимся с подготовительной группой здоровья:

1)Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий физической культурой для аттестации должны выполнить реферат на тему данную учителем. Работа оценивается по трем параметрам:

А) содержание

Б) оформление

В) представление

2)Учащиеся подготовительной группы здоровья освобождаются от сдачи нормативов и контрольных тестов, но не освобождаются от практических занятий на уроке физической культуры. Вместо нормативных и контрольных тестов они должны выполнить доклад .

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

1. Влияние физической культуры на состояние здоровья человека.
2. Влияние физической культуры на физическое развитие школьника.
3. Влияние Физической культуры на интеллектуальное развитие школьника.
4. Легкая атлетика - древнейший вид спорта.
5. История развития легкой атлетики от древности до нашего времени.
6. Легкая атлетика и олимпийское движение.
7. Виды легкоатлетических состязаний – история их возникновения.
8. История развития легкой атлетики в России. Достижения Российских спортсменов.
9. История игры Баскетбол.
10. Развитие баскетбола в России и в мире.
11. История возникновения одного из баскетбольных (любого) клубов.
12. Правила игры в баскетбол (упрощенные и полные).
13. Гимнастика. История возникновения и развития в мире и в России.
14. Виды гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека.
15. Гимнастические упражнения, наиболее используемые для занятий в домашних условиях. Их польза.
16. Гимнастика в олимпийском движении. Достижения Российских спортсменов.
17. Волейбол – одна из наиболее распространенных игр.
18. Правила игры в волейбол (упрощенные и полные).
19. Влияние игры в волейбол на развитие человека
20. Закаливание .

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре

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

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

старт не из требуемого положения;

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

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

несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, гимнастики с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, подтягивание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, разы.

Ресурсное обеспечение программы

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

- **литература для учителя**

1. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. В.И. Лях 2013г
2. Поурочные разработки по физической культуре 6 кл к УМК В.И. Ляха «Школа России» 2013г
3. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

- **литература для обучающихся**

Физическая культура. Учебник 5-9 кл В.И.Лях

- **материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы**

<http://fcior.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.magweb.ru>.

<http://www.74m.ru>.

http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

учебные мультимедийные пособия,
презентации, подготовленные учителем
и т.д.

- **информационно – техническая оснащенность учебного кабинета.**

- 1.Оборудование спортивного и тренажерного зала.
- 2.Игры и игрушки
- 3.Спортивный инвентарь
- 4.Спортивные пришкольные площадки, стадион
- 5.. Компьютер с выходом в интернет

№ п\п	Тема	Количество часов по плану	дано фактически
1	Базовая часть	76	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	16	
	Резерв	4	
1.3.	Легкоатлетические упражнения	22	
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	20	
1.5	Кроссовая подготовка	14	
2.	Вариативная часть	26	
2.1.	Развитие двигательных качеств	12	
2.2.	Спортивные игры (баскетбол)	14	

*В связи с тем, что уроки, выпавшие на праздничные дни, на районные контрольные работы и т.п. могут быть не проведены, мной запланировано 4 часа резервного времени. Эти часы освобождаются за счет того, что задания могут быть даны для самостоятельного изучения с последующим контролем. Задания могут быть выполнены учащимися самостоятельно, используя рекомендации учителя

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое ко- личество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы (кратко)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Основы знаний о физической культуре, умения, навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной направленности с помощью двигательных действий.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их ос-</p>

			<p>воение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности</p> <p>Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и истории развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека</p> <p>Приемы закаливания. Солнечные, воздушные ванны. Водные процедуры.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.</p>
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	<p>Стойка игрока. Техника передвижения игроков.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</p> <p>Прямой нападающий удар. Прием мяча.</p> <p>Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед, назад, назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках, длинный кувырок).</p> <p>Общеобразовательные упражнения с предметами (с обручами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами)</p> <p>Смешанные висы, упоры, подтягивания.</p>

			Лазания по канату, по гимнастической лестнице, шесту. Пирамидковые упражнения. Упражнения для развития гибкости.
4.	Легкоатлетические упражнения	22	Спринтерский бег. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с места и с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Круговая эстафета. Варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий. Тройной прыжок.
5.	Кроссовая подготовка	14	Упражнения на освоение навыков кроссового бега, бег на средние и длинные дистанции, преодоление препятствий, развитие выносливости.
6.	Развитие двигательных качеств	12	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки. Упражнения на развитие силы, скорости, координации, выносливости, гибкости.
7.	Спортивные игры (баскетбол)	14	Перемещения с мячом, стойка игрока. Броски мяча, одной и двумя руками, бросок двумя руками в прыжке Ведение мяча разными способами, с изменением направления, скорости движения, с сопротивлением соперника Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Личная защита. «Заслон». Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой пе-11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	рекладине из12				4	11—15	20
	виса лежа, кол-13				5	12—15	19
	во раз (девоч-14				5.	13—15	17
	ки) 15				5	12—13	16

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ № п/п	№ урока в те- ме	Тема урока, тип урока	Элементы содержа- ния или основные понятия урока	формы контроля	Оборудова- ние	Виды деятельности	Дата проведения (неделя)	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 12 часов								
1	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой Вводный	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	текущий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Понимать значение выполнения правил техники безопасности на уроках физической культуры. Знать и выполнять на практике правила оказания доврачебной медицинской помощи при травмах.		
2-3	2 -3	Низкий старт. Спринтерский бег. Комплексный	Низкий старт. Бег с ускорением. СБУ. Развитие скоростных качеств	текущий	Скакалки, секундомер	Уметь выполнять низкий старт. Выявлять характерные ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять скоростные		

						качества. Соблюдать правила техники безопасности.		
4	4	Спринтерский бег. Учетный	Бег на 30 м. СБУ. Низкий старт. Встречная эстафета. Игра «Перестрелка»	Контрольный тест	Секундомер мячи	Уметь демонстрировать скоростные качества при беге на короткие дистанции.		
5-6	5-6	Прыжки в длину Комплексный	СБУ, СПУ. Разбег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Измерение результата. Игра «Перестрелка»	текущий	Мячи, рулетка	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка в длину		
7	7	Прыжки в длину. Многоскоки. Учетный	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Многоскоки. СБУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный тест	рулетка	Проявлять скоростно-силовые качества Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
8	8.	Метание малого мяча в цель и на дальность Комплексный	Метание на дальность с места. Метание с малого разбега Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	Малые мячи	Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метаниях		
9	9	Метание малого мяча на дальность Учетный	Метание малого мяча.	Контрольный тест	Малые мячи	Проявлять скоростно-силовые качества и координацию движений		
10	10	Бег на средние дистан-	Бег с разной скоро-	текущий	Секундомер	Уметь рассчитывать		

		ции Комплексный	стью на 200 м, 300 м. Чередование бега и ходьбы. Игра «Выбей мяч»		мячи	силы в беге на средние дистанции Контролировать свое самочувствие во время выполнения бега на средние дистанции		
11	11	Бег на средние дистан- ции Учетный	Бег на 400 м. СБУ. ОФП	Контроль- ный тест	секундомер	Соблюдать правила техники безопасности Уметь пробегать дис- танцию 500 м Знать упражнения для разминки и подводя- щие специально- беговые упражнения.		
12	12	Эстафетный бег Комплексный	Передача эстафетной палочки в движении. Пробегание отрезкой с передачей эстафеты. Финиширование. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	текущий	Эстафетные палочки секундомер	Уметь правильно пере- давать и принимать эс- тафетную палочку. Соблюдать правила техники безопасности при эстафетном беге. Уметь рассчитывать собственные силы на протяжении всей дис- танции Понимать важность правильности и четко- сти выполнения упраж- нения для всей коман- ды Нести ответственность за свои действия перед командой Выявлять технические ошибки при передаче эстафеты		

Спортивные игры
14 часов

13	1	Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения игроков. Изучение нового материала.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	текущий	Баскетбольные мячи	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол Знать правила игры в баскетбол Уметь выполнять правильно основные стойки игрока и перемещения во время игры		
14	2	Ведение мяча на месте Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Чередование рук при ведении на месте.	Текущий	Баскетбольные мячи	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Соблюдать правила игры		
15	3	Ведение мяча в движении Комплексный	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге Чередование способов передвижения с ведением мяча. Развитие координации движений	текущий	Баскетбольные мячи	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
16	4	Ведение мяча разными способами Учетный	Ведение мяча разными способами. На месте и в движении. Упражнения в парах с набивными и баскетбольными мячами.	Фронтальный индивидуальный	Баскетбольные мячи Фишки Набивные мячи	Проявлять ловкость во время игры в баскетбол Проявлять быстроту во время игры в баскетбол		
17	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении Комплексный	Ловля мяча Передача мяча Упражнения в парах и тройках на месте и в движении Развитие координационных качеств.	Текущий	Баскетбольные мячи	Проявлять скоростно-силовые способности во время игры в баскетбол Соблюдать дисциплину и правила техники		

18	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении Совершенствование ЗУН	Ловля мяча Передача мяча Упражнения в парах и тройках на месте и в движении Развитие координационных качеств.	текущий	Баскетбольные мячи	<p>безопасности во время игры в баскетбол</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности</p> <p>Принимать тактически верные решения во время игры</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий и тактических действий</p> <p>Уметь общаться со сверстниками во время проведения игры</p> <p>Знать и уметь объяснять правила игры во время судейства, быстро принимать правильные судейские решения</p>		
19-20	7-8	Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол Комплексный	Броски в кольцо с места. Игра «33» Игра в мини-баскетбол. Правила игры.	Текущий	Баскетбольные мячи			
21	9	Позиционное нападение 5:0 Игра в мини-баскетбол Комплексный	Позиционное нападение 5:0 упражнения в группах. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные мячи			
22	10	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом. Упражнения в группах. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи			
23-24	11-12	Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол Комплексный	Вырывание, выбивание мяча. Игровые задания. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи			
25	13	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол Изучение нового материала	Взаимодействие двух игроков. Упражнения с мячами в парах. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи			
26	14	Игра в мини-баскетбол. Основы судейства. Совершенствование ЗУН	Знать основы судейства игры в баскетбол. Уметь играть в мини-	текущий	Баскетбольные мячи			

Гимнастика с элементами акробатики 20 часов								
27	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Строевые упражнения Комплексный	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Построение. Перестроение в одну, две, три колонны. Повороты на месте. Подвижные игры.	Текущий		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды		
28-29	2-3	Перестроения. ОРУ без предметов Комплексный	Перестроение в несколько шеренг. Перестроение в несколько колонн в движении. ОРУ без предметов. Развитие координации. Подвижные игры	Текущий	Скакалки	Соблюдать дисциплину при выполнении строевых упражнений		
30-32	4-6	Акробатические упражнения Комплексный	Акробатические элементы (складка, сед углом, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа)	Текущий	Гимнастические маты	Осваивать технику акробатических упражнений Проявлять качества координации, гибкости		
33-34	7-8	Комбинации акробатических упражнений.	Комбинации из изученных акробатических элементов. Правила соединения элементов в комбинации.	Текущий	Гимнастические маты	Выявлять и исправлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений		
35	9	Комбинация акробатических упражнений Учетный	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Зачет	Гимнастические маты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Выполнять приемы		

						страховки Применять приемы самоконтроля за самочувствием, особенно при выполнении сложнокоординационных элементов		
36-37	10-11	Развитие силовых способностей. Комплексный	Упражнения для развития силовых способностей с набивными мячами. Перетягивание каната	Текущий	Набивные мячи Гимнастические маты канат	Демонстрировать силовые способности Подбирать упражнения для развития силовых способностей		
38	12	Лазанье по гимнастической стенке, скамейке Комплексный	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. По гимнастической стенке вверх и перемещение в сторону. Развитие ловкости. Развитие силы.	Текущий	Гимнастические скамейки Гимнастическая стенка	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений		
39-40	13-14	Лазанье по канату Учетный	Лазание по канату, по лестнице.	зачет	Канат Гимнастические скамейки Гимнастическая стенка	Выявлять и исправлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации движений при выполнении упражнений прикладной направленности		

						Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
41-42	15-16	ОРУ с предметами Комплексный	ОРУ с обручами, гимнастическими палками. Правила построения комбинаций ОРУ с предметами	Текущий	Набивные мячи Обручи Гимнастические палки	Осваивать технику общеразвивающих упражнений с различными предметами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Проявлять качества силы, координации, гибкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений с различным гимнастическим инвентарем		
43-44	17-18	Упражнения в висах и упорах Комплексный	Простые висы и упоры на гимнастической перекладине. Смешанные висы и упоры. Развитие силовых способностей, гибкости.	Текущий	Перекладины Гимнастическая стенка Гимнастические маты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах Проявлять качества силы и координации дви-		

						жений Уметь выполнять простые висы и упоры Выявлять ошибки и искать пути их исправления		
45-46	19-20	Пирамидковые упражнения Комплексный	Пирамидковые упражнения в малых группах.	текущий	Мячи Гимнастические палки обручи	Уметь взаимодействовать с одноклассниками при выполнении пирамидковых упражнений Понимать важность действий каждого для общего результата Проявлять лидерские и организаторские качества Демонстрировать сложнокоординационные движения		
Кроссовая подготовка 14 часов								
47	1	Техника безопасности во время занятий кроссовой подготовкой Комплексный	Правила техники безопасности при кроссовом беге. Бег в медленном темпе до 5 минут. Чередование бега и ходьбы.	Текущий	секундомер	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут Уметь рассчитывать собственные силы для преодоления дистанции		
48-51	2-5	Бег в равномерном темпе до 10 минут Комплексный	Бег в равномерном темпе до 10 минут. СБУ. Упражнения для развития выносливости на степ-платформах.	Текущий	Секундомер Степ-платформы	Соблюдать правила техники безопасности при кроссовом беге Применять на практике приемы самоконтроля за самочувствием		
52-55	6-9	Преодоление препятствий. Бег с препятствиями Комплексный	Преодоление препятствий (перевернутых барьеров, скамеек) Бег до 500 м с препятст-	Текущий	Барьеры Гимнастические скамейки	Проявлять качества общей выносливости Уметь преодолевать препятствия во время		

			виями.		Маты секундомер	длительного бега Понимать значение		
56-60	10-14	Кроссовый бег Комплексный	Кроссовый бег по залу, имитирующему пересеченную местность с помощью скамеек, матов.	Текущий	Секундомер Гимнастические скамейки Гимнастические маты	развития качества «выносливость» для здоровья человека Проявлять «силу воли» во время преодоления дистанций		
Спортивные игры 14 часов								
61	1	Техника безопасности во время занятий играми. Правила игры в волейбол. Изучение нового материала	Правила техники безопасности во время игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол Знать правила игры в баскетбол		
62	2	Стойка игрока. Перемещение игрока. Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение различными способами. Игровые задания. Пионербол.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Уметь выполнять правильно основные стойки игрока и перемещения игрока во время игры		
63-64	3-4	Передача мяча сверху двумя руками на месте Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в волейбол		
65	5	Передача мяча двумя руками сверху после передачи вперед Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Соблюдать правила игры		
66-67	6-7	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	прием мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах.	Текущий	Волейбольные мячи Волейболь-	Принимать адекватные		

		Изучение нового материала	Подводящие упражнения		ная сетка	решения в условиях игровой деятельности		
68	8	Нижняя прямая подача Изучение нового материала	Нижняя прямая подача. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Проявлять ловкость во время игры в волейбол		
69	9.	Нижняя боковая подача Изучение нового материала	Нижняя боковая подача. Упражнения в парах. Подводящие упражнения Эстафеты	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Проявлять быстроту во время игры в волейбол Проявлять скоростно-силовые способности во время игры в волейбол		
70	10	Комбинации технических элементов игры Совершенствование ЗУН	Комбинации элементов игры в волейбол. Работа в тройках.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка			
71-74	11-14	Игра в мини-волейбол Совершенствование ЗУН	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры в волейбол Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности Принимать тактически верные решения во время игры Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий и тактических действий		

						Уметь общаться со сверстниками во время проведения игры		
						Знать и уметь объяснять правила игры во время судейства, быстро принимать правильные судейские решения		
Развитие двигательных качеств 12 часов								
75-76	1-2	Развитие скоростных и координационных способностей Комплексный	Упражнения для развития координационных качеств.	Текущий	Скакалки Секундомер Гимнастические скамейки	Проявлять качества силы, гибкости, выносливости, скорости и координации движений		
77-78	3-4	Развитие силы Комплексный	Упражнения для развития силовых качеств.	Текущий	Набивные мячи Гимнастические маты Резиновые эспандеры	Оценивать и контролировать свое состояние при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств		
79-80	5-6	Развитие общей и силовой выносливости. Комплексный	Упражнения для развития общей и силовой выносливости	Текущий	Секундомер Гимнастические коврики	Различать упражнения по их воздействию на развитие разных физических качеств		
81-82	7-8	Развитие гибкости Комплексный	Упражнения для развития гибкости.	Текущий	Гимнастические коврики	Подбирать упражнения для развития двигательных качеств		
83-84	9-10	Развитие скоростной выносливости Комплексный	Упражнения для развития скоростной выносливости	Текущий	Скакалки Гимнастические маты			
85	11	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексный	Упражнения для развития скоростно-силовых способно-	Текущий	Гимнастические скамейки	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении уп-		

			стей.		переклади- ны	ражнений на развитие двигательных качеств		
86	12	Развитие скоростно- силовых способностей.						
Легкая атлетика 10 часов								
87- 91	1-5	Прыжки в высоту спосо- бом «Перешагивание» Комплексный	Прыжок в высоту способом перешаги- вание. Подводящие упражнения. СПУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Сектор для прыжка в высоту Рулетка фишки	Описывать технику выполнения прыжка в высоту способом «Пе- решагивание» Выявлять характерные ошибки в технике вы- полнения прыжка в вы- соту		
92	6	Прыжок в высоту спосо- бом «Перешагивание» Учетный	Соревнование по прыжкам в высоту.	Зачет	Сектор для прыжка в высоту Рулетка фишки	Проявлять скоростно- силовые качества, ко- ординации движения при выполнении прыж- ка в высоту Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыж- ковых упражнений Самостоятельно оцени- вать технику выполне- ния прыжка		
93- 94	7-8	Эстафетный бег Комплексный	СБУ. Круговая эста- фета. Встречная эста- фета.	Текущий	Эстафетные палочки секундомер	Соблюдать правила техники безопасности при эстафетном беге. Уметь рассчитывать собственные силы на		

						<p>протяжении всей дистанции</p> <p>Понимать важность правильности и четкости выполнения упражнения для всей команды</p> <p>Нести ответственность за свои действия перед командой</p> <p>Выявлять технические ошибки при передачи эстафеты</p>		
95-96	9-10	<p>Метания на дальность</p> <p>Комплексный</p>	<p>Метание на дальность с места, с четырехшажного разбега. Игра «Перестрелка»</p>	текущий	<p>Малые мячи</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метаниях</p> <p>Проявлять скоростно-силовые качества и координацию движений</p>		
<p>Спортивные игры</p> <p>6 часов, из них 4 часа- резерв</p>								
97-98	1-2	<p>Игра в футбол (мальчики), бадминтон (девочки) по упрощенным правилам</p> <p>Комплексный</p>	<p>Упражнения в группах для совершенствования элементов игры.</p>	текущий	<p>Мячи</p> <p>Бадминтонные ракетки</p> <p>воланы</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в футбол и бадминтон</p> <p>Соблюдать правила игры</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях иг-</p>		

						<p>ровой деятельности</p> <p>Проявлять ловкость во время игры</p> <p>Проявлять быстроту во время игры</p>		
99-102	3-6	Игра в футбол (мальчики), бадминтон (девочки) по упрощенным правилам резервный	Игра по упрощенным правилам в футбол, бадминтон	текущий	<p>Мячи</p> <p>Бадминтонные ракетки</p> <p>воланы</p>	<p>Проявлять скоростно-силовые способности во время игры</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности</p> <p>Принимать тактически верные решения во время игры</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий и тактических действий</p> <p>Уметь общаться со</p>		

						сверстниками во время проведения игры		
--	--	--	--	--	--	--	--	--