****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурномассовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической целью школьного физического воспитания является 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; • обучение основам базовых видов двигательных действий; • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; • углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. Принимая во внимание главную цель развития отечествен ной системы школьного образования и необходимость ре пиния вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству. Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Деятелъностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательнопознавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательнотренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательнотренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений. 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 чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного 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 соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий. Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) 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 быстроте 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 общеразвиваюшие и специально развивающие координационные уп ражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В 5—9 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. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурнооздоровительную 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. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. 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 определённых 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. Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов. Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурнооздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры. Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 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 продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет«Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

***Целью***школьного образования по физической культуре является 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 и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач:***

* в 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 приёмами базовых видов спорта;
* формирование 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;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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 е 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», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 6 классах отводится 102 ч. (3 часа в неделю). Данная рабочая программа позволяет осуществить физическое образование учащихся 6-го класса по ФГОС.

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

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

* «История физической культуры»
* - Олимпийские игры древности
* - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
* «Физическая культура (основные понятия)»
* - Физическое развитие человека
* «Физическая культура человека»
* - Режим дня и его основное содержание
* - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

* «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
* - Выбор упражнений и составление комплексов УУГ
* «Оценка эффективности занятий физической культурой»
* - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

* «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

* «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

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

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

***Знания о физической культуре***

***Выпускник научится:***

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
3. 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:*

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

1. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
3. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
8. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
9. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
10. выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
11. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-тематическое планирование**

**Общее количество учебных часов 6 класс на I четверть - 24**

**Легкая атлетика – 12 часов Спортивные игры: баскетбол – 11 часов. Основы знаний – 1 час**

**Знать: *Легкая атлетика*:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Дата | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий |
|
|  | **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | |
| 1 | 1.Правила техники безопасности на уроках физической культуры (ФК), правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (л/а), профилактика травматизма на уроках ФК.  2. Повторение высокого, низкого старта, стартового разгона |  | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м,  Высокий, низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, прыжки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. | **Знать** ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью |  |
| 2 | 1.Совершенствование высокого, низкого старта, развитие быстроты.  2.Тест: упражнение на пресс за 30 секунд. |  | Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м, 60 м. Финиширование.  Развитие быстроты. Упражнение на пресс за 30 секунд. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м с низкого старта. | **Упр. На пресс за30сек.** Мальчики Девочки:  «5»- 28 «5»- 25  «4»- 24 «4»- 22 «3»- 20 «3»- 18 |
| 3 | 1.Бег на результат 30 м с низкого старта. 2.Развитие быстроты. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м. Развитие быстроты. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. | **Бег 30 м**  Мальчики: Девочки:  «5»- 4.9 «5»- 5.1  «4»- 5.4 «4»- 5.4-6.0  «3»- 6.0 «3»- 6.2 |
| 4 | Закрепление техники бега на короткие дистанции |  | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, старты из различных положений, прыжки. Подготовка к ГТО. Развитие скоростных и скоростно-силовых возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  |
| 5 | Бег на результат 60 метров |  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Финиширование. Метание мяча. Правила соревнований в спринтерском беге. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Норматив ГТО  Бег 60 метров:  Мальчики «5» -9,7; «4» –10,0; «3»-10,6;  Девочки «5»-10,2 «4» –10,5; «3»-11,5 |
| 6 | 1.Повторение прыжков в длину с места, челночного бега 3 х10 м, 6х10 м. 2.Развитие скоростно – силовых качеств. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Подготовка к ГТО. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места (отталкивание, полёт, приземление).  Уметь правильно выполнять челночный бег: старт, остановку, бег по дистанции. Финиширование. | **Челночный бег 3х10:**  Мальчики: Девочки:  «5»- 8.3 «5»- 8.8  «4»-9.0 «4»- 9-1-9.6  «3»- 9.3 «3»- 10.0 |
| 7 | 1.Совершенствование прыжков в длину с места, челночного бега 3х10 м, 6х10 м.  2.Тест: упражнение на пресс за 1 минуту. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Подготовка к ГТО. Упражнение на пресс за 1 минуту. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места.  Уметь правильно выполнять челночный бег.  Уметь качать пресс на максимальный результат. | **Упр. На пресс за 1мин.**  Мальчики: Девочки:  «5»- 35 «5»- 35  «4»- 25 «4»- 25 «3»- 20 «3»- 20 |
| 8 | 1.Зачёт: прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, 6х10м.  2. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3х10м, 6х10м.  Уметь прыгнуть в длину с места на максимальный результат. | **Прыжки в дл. с места**  Мальчики: Девочки:  «5»- 2.00 «5»- 1.90  «4»- 1.65 «4»- 1.55 «3»- 1.45 «3»-1.35  **Челночный бег 6х10**  Мальчики: Девочки:  «5»- 16.5 «5»- 17.0  «4»- 17.6 «4»- 18.0  «3»- 18.2 «3»- 19.0 |
| 9 | 1.Повторение техники бега на длинные дистанции.  2. Тест на выносливость: бег 6 минут. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег 6 минут на выносливость. Соревнования по лёгкой атлетике.Подготовка к ГТО. | Уметь пробегать в равномерном темпе, без остановок 6 минут. |  |
| 10 | 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  2.Тест: бег 1000 м с высокого старта.  3.Повторение метания малого мяча на дальность и в цель. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения.ГТО. Бег 1000м с высокого старта. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике. Метание малого мяча на дальность и в цель. | Знать технику бега на длинные дистанции (1000м, 1500м).  Уметь пробежать на максимальный результат 1000 м с высокого старта.  Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов. | Бег 1000 м  Основная группа:  Мальчики: «5»-4,30; «4»-5,30; «3»-6,30:  Девочки: «5»-5,10; «4»-6,10; «3»-7,11 |
| 11 | 1. Совершенствование метания малого мяча на дальность.  2.Зачёт: бег 1500. ГТО. |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 1500. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлети Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на заданное расстояние. Правила соревнований в метании ке. | Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов на максимальный результат. | Метание мяча (150г)  Мальчики: 36-30-20;  Девочки: 23-18-15 |
| 12 | 1.Зачёт: метание малого мяча на дальность  2. Тест: подтягивание из виса (юноши), виса лёжа (девушки), ГТО. |  | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5 - 6 беговых шагов и с места в коридоре 10 м. Подтягивание из виса (юноши), виса лёжа (девушки). | Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов.  Уметь подтягиваться на максимальный результат. | Подтягивание .  Мальчики: Девочки:  «5» - 7 «5» - 17  «4» - 5 «4» - 14  «3» - 4 «3» - 9 |
| **Спортивные игры - 11 часов. Теория – 1 час.** | | | | | |
| 13 | 1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).  2.Повторение стоек, перемещений, ведения, передач.  3.Развитие ловкости. |  | Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Стойка, перемещения, остановки (прыжком, в 2 шага), повороты без мяча и с мячом ведение по прямой, с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах в движении различными способами. Развитие ловкости. | **Знать** правила ТБ на уроках спортивных игр.  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |  |
| 14 | 1.Совершенствование стоек, перемещений, остановки прыжком.  2.Совершенствование ведения мяча, передач мяча.  3. Повторение бросков в кольцо двумя руками с места |  | Остановка прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча по прямой и с изменением направления, передачи мяча в парах на месте, броски в кольцо двумя руками на месте с ближнего расстояния. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета | Уметь правильно выполнять стойки, перемещения, остановки, ведение, передачи, броски. | Оценка техники стойки и передвижения игрока |
| 15 | 1.Совершенствование ведения мяча.  2. Совершенствование передач в парах, тройках на месте и в движении, бросков в кольцо. |  | Ведение мяча в средней стойке на месте.  Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте, в движении в тройках. Остановка в два шага. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | Уметь правильно выполнять ведение, передачи в движении, броски в кольцо. Уметь применять в игре ведение, передачи. | Текущий  Оценка техники выполнения ведения, передач, (выборочно) |
| 16 | 1.Зачёт: ведение мяча  2.Совершенствование передач мяча в парах, тройках на месте и в движении, бросков в кольцо на месте. |  | Ведение мяча в средней стойке на месте.  Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте, в движении в тройках. Броски в кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча с ближнего расстояния. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | Уметь правильно и быстро выполнять ведение мяча.  Уметь правильно выполнять передачи мяча. Броски в кольцо. | Оценка техники ведения мяча. |
| 17 | 1.Зачёт: передачи мяча в парах, в тройках в движении.  2.Обучение броску одной рукой от плеча в движении. |  | Передачи мяча в парах, тройках в движении. Ведение мяча с различной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте, в движении (после ведения) | Уметь правильно выполнять ведение мяча.  Уметь правильно выполнять передачи мяча. Броски в кольцо. | Оценка техники передачи мяча |
| 18 | 1.Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении.  2.Обучение вырыванию, выбиванию мяча |  | Ведение мяча с различной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте, в движении после ловли. Вырывание, выбивание мяча, Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь правильно выполнять бросок в кольцо, попадать, вырывать, выбивать мяч без касания руками соперника. | Текущий  Оценка техники броска, вырывания, выбивания мяча (выборочно) |
| 19 | 1.Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении.  2.Совершенствование вырыванию, выбиванию мяча |  | Ведение мяча с различной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте, в движении после ловли. Вырывание, выбивание мяча, Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь правильно выполнять бросок в кольцо, попадать, вырывать, выбивать мяч без касания руками соперника. | Текущий  Оценка техники броска, вырывания, выбивания мяча (выборочно) |
| 20 | 1.Зачет: бросок мяча с места двумя руками с ближнего расстояния.  2. Совершенствование вырыванию, выбиванию мяча |  | Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь правильно выполнять бросок в кольцо, попадать, вырывать, выбивать мяч без касания руками соперника. | Выполняется 15 бросков ( по 5 бросков справа, слева, с середины) попасть на оценку:  «5» - 10  «4» - 6  «3» - 3 |
| 21 | 1.Зачёт: Бросок одной рукой от плеча в движении.  2.Совершенствование вырыванию, выбиванию мяча, действий игрока в защите, в нападении. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча в тройках в движении, со сменой места. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Развитие ловкости. | Уметь правильно выполнять бросок в кольцо, попадать, вырывать, выбивать мяч без касания руками соперника. | Выполняется 15 бросков ( по 5 бросков справа, слева, с середины) попасть на оценку:  «5» - 9  «4» - 6  «3» - 3 |
| 22 | 2.Совершенствование действий игроков в нападении и защите.  2.Развитие координационных качеств. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча. Бросок двумя от головы после остановки. Терминология игры в защите. Передача мяча в тройках со сменой мест. Действие игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам  Знать правила и судейские жесты мини –баскетбола. | Текущий  Оценка выполнения вырывания, выбивания мяча (выборочно) |
| 23 | 1.Двухсторонняя игра в баскетбол.  2.Развитие координационных качеств. |  | ОРУ. Стойки, перемещения, остановки, броски оной рукой после ведения , после передачи. Игра в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам  Знать правила и судейские жесты мини –баскетбола. | Текущий  Оценка игры в баскетбол (выборочно) |
| 24 | Теоретические основы |  | Влияние физических упражнений на различные системы организма. |  |  |

**Общее количество учебных часов 6 класс на II четверть – 24**

**Гимнастика – 18 час. Спортивные игры ( баскетбол) – 5часов. Основы знаний – 1час**

**Знать:**

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

***Культурно –исторические основы****:* Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***Гигиенические основы*** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Дата | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий |
| 1  28 | 1.Правила техники безопасности на уроках гимнастики, страховка, самостраховка, помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  2.Строевые упражнения.  3.Развитие скоростно – силовых качеств. |  | 1.Требования к инвентарю.  2.Гигиена одежды.  3.Что такое осанка.  4.гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки.  5.Страховка, самостраховка, вовремя занятий на гимнастических снарядах.  6.Доврачебная помощь при травмах.  Уметь выполнять:  Перестроение из одной шеренги в 2, в 3 на месте, повороты на месте.  Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Разведение и слияние.  Уметь правильно и быстро выполнять 5 упражнений по порядку за 10 сек. Каждое упражнение:  1.И.п. – ноги врозь, руки вверх в стороны.  Наклон вперёд, задеть носки и выпрямиться обратно в и.п.  2.Приседания.  3.Упор присев – упор лёжа (прыжком).  4.Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).  5.И.п. – стойка ноги врозь.  Прыжки с поворотом на 180 градусов (туда и обратно) через одно плечо. | опрос  к/у №1  Тест: сумма  5 упр-й за 10 секунд:  «5»- 60 раз и выше;  «4»- 55 -59 раз;  «3»-50 - 54 раз. | Перестроение из 1 шеренги в 2, в 3 на месте. Перестроение из 1 колонны в 2, в 4 в движении, повороты на месте.  Ноги в коленях не сгибать.  Руки вперёд.  Ноги подтягивать ближе к рукам.  Спина прямая, ноги на ширине плеч. Каждый поворот считается. |
| 2  29 | 1.Совершенствование строевых упражнений.  2.Обучение новым элементам по акробатике, повторение изученных элементов, составление комбинации.  Мальчики: Кувырок вперёд, и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, мост.  Девочки: равновесие на одной, кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.  3. Развитие гибкости. |  | Подготовка к зачёту.  Перестроение из одной шеренги в 2, в 3 на месте, повороты на месте.  1.Уметь выполнять все элементы правильно.  2.Выучить порядок элементов в комбинации.  3.Соблюдать порядок составления комбинации.  4.уметь страховать партнёра.  5.Знать критерии оценки акробатических упражнений.  Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость. | Перестроения, повороты.  К/у №2  Все элементы отрабатываем по отдельности, затем составляем комбинацию  Выучить последовательность выполнения элементов, уметь выполнять акробатические упражнения слитно.  Комбинация должна содержать 5 – 6элементов.  Комплекс упражнений. | Текущий  Оценка выполнения элементов акробатики (выборочно) |
| 3  30 | 1.Совершенствование элементов, комбинации по акробатике.  2.Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла в ширину (высота 100 – 110см)  3.Развитие координационных способностей.  4.Зачёт: строевые упражнения. |  | Подготовка к зачёту к/у №2.  Уметь правильно: разбегаться, отталкиваться от гимнастического мостика, переносить вес тела на руки, перепрыгнуть через козла, приземлиться.  Уметь правильно упражнения с гимнастической скамейкой.  Перестроения, повороты на месте. | Исправляют друг у друга ошибки.  Сначала выполняют подводящие упражнения, затем прыгают со страховкой учителя, без страховки. | Оценка техники выполнения перестроения, поворотов |
| 4  31 | 1.Совершенствование комбинации по акробатике.  2.Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.  3.Развитие прыгучести |  | Работа по карточке.  Выучить комбинацию.  Уметь страховать друг друга.  Уметь прыгать без страховки.  Уметь выполнять прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек., за 1 мин., на одной ноге попеременно за 15 сек. | К/у №2  К/у №3  К/у №4  За 30 сек.  «5»-75 раз  «4»- 65 раз  «3»- 50 раз | Выполняют по одному.  Выполняют прыжки поточно.  За 1 минуту:  «5»- 110-130раз;  «4»-90 -109раз;  «3»- 80-89 раз; |
| 5  32 | 1.Зачёт: комбинация по акробатике.  2.Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.  3.Развитие координационных способностей. |  | Уметь выполнять комбинацию.  Уметь страховать друг друга.  Уметь прыгать без страховки.  Знать и выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. | К/у №2  Комбинацию выучить, элементы выполнять слитно.  Комплекс упр. | Оценка техники выполнения комбинации. |
| 6  33 | 1.Обучение элементам, составление комбинации на брусьях (девочки), перекладине (мальчики).  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.  Мальчики: махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  2.Зачёт: опорный прыжок ноги врозь через козла.  3.Развитие силы (м): упражнения с гантелями.  Развитие координации (д): упражнения ритмической гимнастики. |  | Уметь делать:  1.наскок в упор на нижнюю жердь;  2.размахивание изгибами;  3.вис лёжа;  4.вис присев;  5.соскок с поворотом на согнутые ноги.  Мальчики:  1.подъём переворотом со страховкой, без страховки;  2.соскок махом назад;  3.передвижение в висе;  4.приземление.  Уметь выполнять прыжок без страховки, правильно приземляться.  Уметь выполнять комплекс упражнений с гантелями (м), ритмической гимнастики (д). | к/у №5  К/у № 3  Д/з 8 – 10 упражнений, составляют учащиеся | Комбинацию выполняет один на снаряде, другой страхует.  Каждый учащийся выполняет по три попытки.  Проводят сами учащиеся. |
| 7 | 1.Совершенствование комбинации на перекладине (м), брусьях (д).  2.Обучение комбинации на бревне.  3.Упражнения с гимнастическими палками.  4.Зачёт: упражнение на пресс за 1 минуту. |  | Выучить комбинацию.  Уметь выполнять на бревне:  1.приставне шаги;  2.равновесие на одной, руки в стороны;  3.поворот кругом;  4.мах, правой, левой ногой с хлопком руками под прямой ногой;  5.упор присев, сед углом с опорой на руки;  6.соскок прогнувшись;  7.приземление.  Уметь правильно выполнять упражнения.  Уметь правильно выполнять:  Подъём туловища, локтями задевать согнутые колени, касаться лопатками гимнастический мат, руки не расцеплять, держать за головой. | К/у №5  К/у № 6  Комплекс упражнений.  «5»- 50 раз;  «4»- 45 раз;  «3»- 35 раз. | Страховать друг друга  Выучить комбинацию, делать по одному друг за другом.  Выучить упражнения.  Один делает, другой считает и наоборот. |
| 8 | 1.Совершенствование комбинации на бревне.  2.Зачёт: комбинации на перекладине (м); брусьях (д).  3.Упражнения с гимнастическими палками. |  | Уметь выполнять комбинацию чётко, без помарок.  Выучить комбинацию, выполнять правильно, без страховки.  Уметь правильно выполнять комплекс упражнений с палками. | к/у № 6  к/у № 5  Комплекс упражнений. | Один выполняет, другие учащиеся с учителем говорят ошибки, выставляют отметку. |
| 9 | 1.Обучение лазанию по канату в два приёма.  2.Зачёт: комбинация на бревне.  4.Упражнения с гантелями, развитие силы. |  | Уметь выполнять:  1.захват каната стопами скрещенных голеней;  2.захват каната руками;  3.разгибая ноги согнуть руки (подтянуться);  4.поочерёдно перехват руками вверх;  5.правильно спускаться с каната;  6.правильно страховать и держать канат.  Уметь выполнять комбинацию чётко.  Уметь выполнять без страховки.  Уметь выполнять комплекс из 8 – 10 упражнений. Проводят сами по карточке.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов ФУ для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы. | к/у № 7  оценка  «5»- до конца каната;  «4»- до середины каната;  «3»- на 2 – 3 м вверх от  узла каната.  Уметь лазать по канату.  к/у № 6  комплекс упражнений | Оценка ставится за правильность выполнения, за высоту подъёма, за правильный спуск с каната.  Выполняют по одному.  Выполняют все одновременно по команде. |
| 10 | 1. Совершенствование лазания по канату.  2. Зачет; подтягивание из виса(м), виса лежа (д)  3.Упражнения со скакалкой, развитие координации. |  | Уметь лазать по канату.  Уметь подтягиваться на высокой и низкой перекладине.  Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой. | **мальчики**  «5»- 07  «4» - 05  «3» - 04  комплекс упражнений | Один - выполняет, другой –держит.  **Девочки:**  «5» - 17  «4» - 14  «3» - 09  Выполняют все одновременно по команде. |
| 11 | 1.Зачёт: лазание по канату в 2 приёма.  2. Упражнения с набивными мячами. |  | Уметь лазать по канату.  Уметь выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. | к/у № 7  комплекс упражнений. | Один - выполняет, другой – держит канат.  Делают все вместе |
| 12 | 1.Упражнения с гимнастической скамейкой. 2.Развитие силы.  3.Зачёт: «уголок» |  | ОРУ. Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.  Уметь правильно выполнять «уголок» на гимнастической стенке. | комплекс упражнений.  мальчики Девочки:  «5» - 15 «5» - 15  «4» - 10 «4» - 10  «3» - 06 «3» - 06 | Класс делится на 3 равные команды, выполняют упражнения. |
| 13 | 1. 1.Ритмическая гимнастика (девочки)  2.Упражнения с гантелями (юноши)  3. Зачёт: сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). |  | Уметь составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики.  Уметь составлять и выполнять комплекс упражнений с гантелями.  Уметь правильно отжиматься от пола. | комплекс упражнений комплекс упражнений  мальчики  «5» - 20  «4» -15  «3» - 10 | Проводят сами.  Проводят сами.  Девочки:  «5» - 15  «4» - 10  «3» - 06 |
| 14 | 1.Знакомство с гимнастической полосой препятствий.  2. Развитие координации. |  | Уметь выполнять гимнастическую полосу препятствий:   1. Опорный прыжок; 2. Упражнение на параллельных брусьях. 3. Приседания с гантелями – 5р. 4. 2 кувырка вперёд; 5. 5 отжиманий; 6. Залезть и пробежать по бревну и спрыгнуть на 2 ноги (не падать с бревна) | Выполняют на время  мальчики Девочки  «5» - 30 сек. «5» - 35Сек.  «4» - 45 сек. «4» - 50 сек  «3» - 55 сек «3»- 1мин. | Кто правильно и быстро все препятствия преодолеет. |
| 15. | 1.Совершенствование гимнастической полосы препятствий.  2. Зачёт: прыжки на скакалке за 30 сек., за 1 мин. На двух ногах, за 15 сек. На одной ноге. |  | Уметь правильно и быстро выполнять гимнастическую полосу препятствий.  Уметь правильно прыгать через скакалку на двух ногах, на одной ноге. | Выполняют по одному.  Прыжки на скакалке **за 30** сек. «5» - 70 раз, «4» - 60 раз, «3» - 50 раз. | **За 1 минуту:**  «5» - 120 раз, «4» - 100 раз, «3» - 80 раз.  **За 15 сек.** (сумма правой и левой ног)6 «5» - 50раз, «4» - 40 раз, «3» - 30 раз |
| 16. | 1.Зачёт: гимнастическая полоса препятствий.  2. Упражнения со скакалками. |  | Уметь правильно и быстро выполнять гимнастическую полосу препятствий.  Уметь правильно выполнять комплекс упражнений со скакалками. Уметь правильно прыгать через скакалку на двух ногах, на одной ноге. | Выполняют по одному.  Комплекс упражнений. | Оценивается техника выполнения упражнений и скорость выполнения. |
| 17. | Круговая тренировка. Закрепление изученного материала. |  | ОРУ в парах. Круговая тренировка. Работа по станциям в парах(8 станций). Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять упражнения на станциях. На каждой станции работают 1 минуту, считают количество выполненных упражнений. | Круговая тренировка  «5» - 250 баллов  «4» - 180 баллов  «3» - 150 баллов. |
| 18. | Игры и эстафеты с элементами акробатики. |  | ОРУ. Поделить на команды. Игры и эстафеты с элементами акробатики | Уметь правильно и быстро выполнять упражнения. | Текущий |
| 19. | 1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).  2.Повторение стоек, перемещений, ведения, передач.  3.Развитие ловкости. |  | Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановки (прыжком, в 2 шага), повороты без мяча и с мячом, ведение по прямой, с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и в тройках в движении различными способами. Развитие ловкости. | Знать правила техники безопасности при работе с мячом. Знать правила и уметь правильно выполнять стойку, перемещения, поворот, остановки, ведения, передач, бросков. | Текущий |
| 20. | 1.Совершенствование ведения, передач в парах, тройках в движении.  2.Повторение броска в кольцо после ведения (ведение, 2 шага, бросок), штрафного броска  3.Игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Бросок одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Уметь правильно выполнять передачи в движении. Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, штрафной бросок, попадать в кольцо. | Текущий.  Оценка техники выполнения ведения (выборочно) |
| 21. | 1. Совершенствование ведения, передач  2. Совершенствование броска в кольцо после ведения (ведение, 2 шага, бросок), штрафного броска  3. Игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижение игрока. Бросок в кольцо одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Штрафной бросок. Бросок 2мя руками от груди, 1, 2 руками от головы со средней дистанции. Вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание. Игра в баскетбол. | Уметь применять тактические действия в игре.  Уметь правильно выполнять вырывание, выбивание, перехват, накрывание, не касаясь руками игрока.  Знать правила игры, жесты судий. | Текущий.  Оценка техники выполнения бросков (выборочно). |
| 22. | 1.Совершенствование ведения, передач, бросков.  2.Повторение техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).  3.Игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижение игрока. Бросок 2мя руками от груди с места, после ведения, штрафной бросок. Личная защита. Игра в баскетбол. | Уметь применять изученные приёмы в игре.  Уметь правильно выполнять личную защиту, перехват.  Знать правила игры, жесты судий. | Зачёт: судейские жесты. |
| 23 | 1.Закрепление изученного материала.  2.Эстафеты с элементами баскетбола.  3.Игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижение игрока. Бросок 2мя руками от груди с места, после ведения, штрафной бросок. Личная защита. Игра в баскетбол. | Уметь применять изученные приёмы в игре.  Уметь правильно выполнять личную защиту, перехват.  Знать правила игры, жесты судий. | Текущий |
| 24 | Теоретические основы. |  | Режим дня и его основное содержание. | Уметь составить свой режим дня. | Текущий |

**Общее количество учебных часов 6 класс на III четверть – 30**

**Лыжная подготовка – 18 часов; Спортивные игры: волейбол – 8 часов; Легкая атлетика – 3 часа; Основы знаний – 1 час**

**Знать:**

***Лыжный спорт*:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

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

***Лёгкая атлетика:*** Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Техника выполнения прыжка в высоту.

***Основы знаний*:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий |
| 1 - 2 | 1.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  2.Повторение строевых упражнений с лыжами, поворотов на месте переступанием, «махом»  3.Повторение попеременно – двухшажного хода. |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении и травме. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Повороты на месте на лыжах переступанием.  Попеременно – двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Знать технику безопасности при занятиях лыжами. Уметь выполнять повороты: вокруг пяток, вокруг носков, прыжком, прыжком с палками, «махом».  Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы. | Текущий. |
| 3. | 1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, при работе с волейбольным мячом.  2.Обучение стойкам, перемещениям волейболиста.  3.Обучение верхней, нижней передаче мяча. |  | Техника безопасности при работе с волейбольным мячом.  Стойки, перемещения волейболиста.  Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Игра в пионербол по правилам. | Знать технику безопасности при работе с мячом.  Уметь: выполнять стойки, перемещения, передачи, играть в пионербол по правилам. | Текущий |
| 4 -5. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  Совершенствование поворотов на месте переступанием. |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Передвижение по кругу скользя-щим шагом. Попеременный двухшажный ход. Ускорения на отрезках 40-60м.  Повороты на месте переступанием. | **Уметь** передвигаться на лыжах, выполнять правильно повороты на месте (вокруг пяток, вокруг носков, махом, прыжком ) | Текущий |
| 6 | 1.Совершенствование стоек, перемещений.  2. Совершенствование верхней, нижней передач мяча в парах.  3.Игра в пионербол. Правила игры. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола по правилам. | **Уметь:** выполнять стойки, перемещения, передачи мяча, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | Оценка техники передачи мяча. |
| 7 -8. | Закрепление техники попеременно двухшажного хода  Зачёт: повороты на месте на лыжах. |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Повороты на месте переступанием. | **Уметь** передвигаться на лыжах, применять хода на дистанции, выполнять правильно повороты на месте (вокруг пяток, вокруг носков, махом, прыжком). | Техника выполнения поворотов на месте. |
| 9. | 1.Закрепление стоек, перемещений.  2. Совершенствование верхней, нижней передач мяча.  3. Обучение нижней прямой подаче мяча с 6-8 м.  3. Правила игры волейбол. |  | Техника безопасности при работе с волейбольным мячом.  Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с элементами пионербола.. | **Уметь:** выполнять стойки, перемещения, передачи мяча, подачу мяча, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | Текущий |
| 10 – 11. | Обучение одновременно двухшажному ходу, одновременно бесшажному ходу. |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Правила применения хода. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах, применять хода на дистанции. | Техника выполнения поворотов на месте. |
| 12. | 1.Зачет: верхняя передача мяча в парах.  2. Совершенствование нижней передачи в парах, над собой.  3. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с элементами пионербола.. | **Уметь:** выполнять стойки, перемещения, передачи мяча, подачу мяча, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | Верхняя передача:  «5» - 15 передач  «4» - 10 передач  «3» - 5 передач |
| 13- 14 | Совершенствование попеременно двухшажного, одновременно двухшажного хода, одновременно бесшажного хода.  Обучение спускам с горы в высокой, средней, низкой стойке, повороту и торможению «плугом», «упором», подъёма «Ёлочкой». |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двухшажный ход, Одновременный двухшажный ход. Правила применения хода. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.  Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры, эстафеты на горе. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». | **Уметь** передвигаться на лыжах, применять хода на дистанции. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору. | Техника выполнения ходов, спусков, подъёма в гору. |
| 15 | 1.Зачет: верхняя, нижняя передача мяча в парах.  2.Совершенствование нижней прямой подачи мяча.  Игра в пионербол с элементами волейбола. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с элементами пионербола.. | **Уметь:** выполнять стойки, перемещения, передачи мяча, подачу мяча, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | Верхняя, нижняя передачи:  «5» - 15 передач  «4» - 10 передач  «3» - 6 передач |
| 16 - 17 | 1.Совершенствование попеременно двухшажного хода, одновременно бесшажного хода.  2.Совершенствование спусков с горы, поворота и торможения «плугом», «упором», подъёма «Ёлочкой».  3.Прохождение дистанции 3 км. |  | Попеременно – двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры, эстафеты на горе.Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». | Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы. Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору. | Текущий |
| 18 | 1.Зачет: нижняя подача мяча с 6м – 8 м.  2.Совершенствование передач мяча в парах, тройках.  3.Игра в пионербол с элементами волейбола. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с элементами пионербола. | **Уметь:** выполнять подачу мяча на площадку, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | **нижняя подача:**  дается 5 попыток  «5» - 3 попадания  «4» - 2 попадания  «3» - 1 попадание |
| 19 - 20 | 1.Зачсёт: 2 км на время.  2.Совершенствование спусков с горы, торможения «плугом», «упором», подъёма «Ёлочкой».  3.Развитие выносливости. |  | Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры, эстафеты на лыжах на горе. | Умение применять на дистанции все изученные хода. Уметь правильно спускаться с горы, тормозить, подниматься в гору. | Мальчики девочки  «5» - 14..30 «5» - 15.00  «4» - 15.00 «4» - 15.30  «3» - 15.30 «3» - 16.00 |
| 21. | 1.Закрепление верхней, нижней передач мяча, нижней прямой подачи мяча.  2. Игра в волейбол по упрощенным правилам..  3. Правила игры в волейбол. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча с 6-8 м. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с элементами пионербола.. | **Уметь:** выполнять стойки, перемещения, передачи мяча, подачу мяча, играть в пионербол с элементами волейбола по правилам. | Текущий |
| 22 – 23. | 1.Зачёт: 3 км, развитие выносливости.  2.Совершенствование спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, торможения «плугом», подъёма «Ёлочкой». |  | Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры, эстафеты на лыжах на горе. | Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно спускаться с горы, тормозить, подниматься в гору. | Прохождение за 30 минут дистанции:  «5» - 3км;  «4» - 2км;  «3» - 1.5 км. |
| 24. | 1.Круговая тренировка, развитие скоростно – силовых качеств. |  | Бег. ОРУ. Работа по станциям:  1.Прыжки на скакалке;  2.Приседания с гантелями;  3.Передачи в парах с набивным мячом;  4.Челночный бег;  5.Упражнение на пресс;  6.Подтягивание на низкой перекладине;  7.Прыжки через скамейку на двух ногах;  8.Перешагивание через барьеры. | Выполнять все упражнения за 1 минуту, считать сумму выполненных упражнений. Отдых между станциями 1 минута. | «5» «4» «3»  340 р. 280 р. 200 р |
| 25 -26 | 1.Совершенствование ходов. Прохождение дистанции 3 км.  2. Зачёт: спуски с горы в высокой, средней, низкой стойке,торможение «плугом», «упором», подъём «Ёлочкой». |  | Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры, эстафеты на лыжах на горе. | Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно спускаться с горы, тормозить, подниматься в гору. | Оценка техники выполнения спусков, торможения, подъёма в гору. |
| 27 | 1.Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (прыжки в высоту).  2.Повторение прыжки в высоту способом «перешагивание».  3.Развитие прыгучести. |  | Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике (прыжки в высоту).  Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. | Знать технику безопасности по лёгкой атлетике, при выполнении прыжка в высоту, технику выполнения прыжков в высоту. Уметь правильно разбегаться, отталкиваться, прыгать, приземляться. | Текущий |
| 28 - 29 | 1.Зачёт: Прыжки в высоту способом «перешагивание».  2.Народные игры: лапта.  3. Развитие ловкости, скоростной выносливости. |  | Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке.  Лапта. | Уметь правильно выполнять прыжок в высоту.  Уметь играть в лапту. Знать правила игры. | Оценка техники выполнения прыжка.  Мальчики:  « 5» «4» «3»  1.10 1.00 85  Девочки:  « 5» «4» «3»  1.05 95 80 |
| 30 | Теоретические основы |  | Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть - разминка, основная часть-решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма). Основы истории возникновения и развития олимпийского движения | **Знать**: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения |  |

**Общее количество учебных часов 6 класс на 4 четверть – 24**

**Спортивные игры (волейбол) - 8 часов; Гимнастика – 3 часа; Легкая атлетика –12 часов; Основы знаний – 1 час.**

**Знать:**

**Лёгкая атлетика:** Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола.

**Гимнастика:** Гимнастическая терминология. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема урока. | Дата | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности учащихся | Контроль |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | |
| 1. | | 1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).  2.Повторение стоек, перемещений, передач мяча.  3.Развитие ловкости. |  | Техника безопасности при работе с волейбольным мячом.  Стойки, перемещения волейболиста.  Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Игра в пионербол по правилам. | Знать технику безопасности при работе с мячом.  Уметь: выполнять стойки, перемещения, передачи, играть в пионербол по правилам. | Текущий. |
| 2. | | 1.Совершенствование стоек, перемещений.  2. Совершенствование передач мяча.  3. Повторение нижней прямой подачи мяча. |  | Стойка и перемещения. Передачи мяча в парах ( верхняя, нижняя). Нижняя прямая подача мяча. Развитие ловкости. | **Уметь** правильно выполнять передачи, подачи. Уметь применять в игре. | Текущий.  Оценка техники выполнения передач (выборочно) |
| 3. | | 1.Совершенствование передач, подач мяча.  2. Обучение нападающему удару. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила игры в волейбол. | **Уметь** правильно выполнять передачи, подачи. Уметь применять в игре. | Текущий  Оценка техники выполнения передач, подач (выборочно) |
| 4. | | 1.Совершенствование передач, подач.  2. Совершенствование нападающего удара.  3. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол | **Уметь** правильно выполнять передачи, подачи, нападающий удар. Уметь применять в игре. | Текущий  Оценка техники выполнения передач, подач, нападающего удара (выборочно) |
| 5 | | 1.Зачет: верхняя передача над собой.  2.Совершенствование нижней подачи мяча. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол | **Уметь** правильно выполнять верхнюю передачу, нижнюю подачу, Уметь применять в игре. | Верхняя передача:  «5» - 15 передач  «4» - 10 передач  «3» - 5 передач |
| 6. | | 1.Зачет: нижняя передача над собой. 2.Совершенствование нижней подачи мяча. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол | **Уметь** правильно выполнять нижнюю передачу, нижнюю подачу, Уметь применять в игре. | Нижняя передача:  «5» - 15 передач  «4» - 10 передач  «3» - 5 передач |
| 7. | | 1.Совершенствование передач, подач.  2. Совершенствование нападающего удара.  3. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол | **Уметь** правильно выполнять передачи, подачи, нападающий удар. Уметь применять в игре. | Текущий  Оценка техники выполнения передач, подач, нападающего удара (выборочно) |
| 8. | | 1.Закрепление изученного материала.  2.Эстафеты с элементами волейбола.  3.Игра в волейбол |  | Стойки, перемещения волейболиста.  Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол | **Уметь** правильно выполнять передачи, подачи, нападающий удар. Уметь применять в игре. | Текущий |
| **Гимнастика –3 часа.** | | | | | | |
| 9. | | Круговая тренировка.  Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Бег. ОРУ. Работа по станциям:   1. Прыжки на скакалке. 2. Передачи в парах набивного мяча 2 руками из – за головы. 3. Упор присев - упор лёжа. 4. Метание малого мяча в цель. 5. Челночный бег по 10 м. 6. Отжимание от пола. 7. Упражнение на пресс. 8. Выпрыгивания вверх с опорой о шведскую стенку. 9. Подтягивание из положения лёжа. 10. Прыжки через скамейку на 2 ногах 11. Приседания с гантелями. 12. Ходьба через барьеры. | На каждой станции работают по 1 минуте. Отдых между станциями 1 минута.  Уметь выполнять все упражнения правильно и быстро. Считать выполненные упражнения ( количество раз). | Сумма:  «5» - 350 – 300  «4» - 280 –299  «3» - 250 - 279 |
| 10. | | 1.Тест на гибкость  2. Тест: упражнение на пресс за 30 секунд |  | Бег. ОРУ. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость.  Упражнение на пресс за 30 секунд. | **Уметь** правильно выполнять упражнение на гибкость, качать пресс на максимальный результат. | **Упр. На пресс за30сек.** Мальчики: Девочки:  «5»- 25 «5»- 25  «4»- 22 «4»- 22 «3»- 20 «3»- 20 |
| 11. | | Зачёт: подтягивание из виса, виса лёжа. |  | Бег. ОРУ.  Подтягивание из виса, виса лёжа. | Уметь работать по парам.  Уметь подтягиваться на максимальный результат. | **Подтягивание**  Юноши: Девушки:  «5»- 06 «5»- 15  «4»- 04 «4»-10  «3»- 03 «3»- 08 |
| **Лёгкая атлетика – 12 часов. Теория – 1 час.** | | | | | | |
| 12. | 1.Правила техники безопасности на уроках физической культуры (ФК), правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (л/а), профилактика травматизма на уроках ФК.  2. Повторение высокого, низкого старта, стартового разгона. | |  | Инструктаж по технике безопасности.  Высокий, низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | **Знать** правила поведения и техники безопасности при занятиях на уроках ФК, л/а, на улице, в спортивном зале.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта. | Текущий (выборочно) |
| 13. | 1.Повторение прыжков в длину с места, челночного бега 3 х10 м, 6х10м.  2.Развитие скоростно – силовых качеств.  3.Тест: упражнение на пресс за 1 минуту | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.  Упражнение на пресс за 1 минуту. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места (отталкивание, полёт, приземление).  Уметь правильно выполнять челночный бег: старт, остановку, бег по дистанции. Финиширование.  Уметь работать по парам . Уметь качать пресс на максимальный результат. | **Челночный бег 3х10:**  Мальчики Девочки:  «5»- 8.5 «5»- 8.9  «4»- 8.8 «4»- 9.3-9.7  «3»- 9.7 «3»- 10.1  **Упр. На пресс за 1 мин.**  Мальчики и девочки  «5» -25  «4» - 22  «3» - 20 |
| 14. | 1.Зачёт: прыжки в длину с места,  2.Совершенствование челночного бега 3х10м, 6х10м.  2. Развитие скоростно – силовых качеств. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3х10м.  Уметь прыгнуть в длину с места на максимальный результат. | **Прыжки в дл. с места**  Мальчики: Девочки:  «5»- 1.95 «5»-1.85  «4»-1.80 -1.60;1.75-1.50 «3»- 1.40 «3»- 1.30 |
| 15. | Зачет: челночный бег 3х10м, 6х10м. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10м. Челночный бег 3х10м, 6х10м.. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3х10м,6х10м. | **Челночный бег 6х10:**  Мальчики Девочки:  «5»- 16.5 «5»- 17.0  «4»- 17.5 «4»- 17.5  «3»- 18.0 «3»- 18.5 |
| 16. | 1.Повторение эстафетного бега.  2.Совершенствование высокого, низкого старта, бега на короткие дистанции.  3. Развитие быстроты. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку, быстро пробегать эстафету. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м, 60м,100м. | Текущий.  Оценка техники передачи эстафетной палочки. |
| 17. | 1.Совершенствование эстафетного бега.  2.Совершенствование высокого старта, бега на короткие дистанции.  3. Развитие быстроты. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку, быстро пробегать эстафету. Уметь пробегать с максимальной скоростью 80м, 100м, 150м. | Текущий.  Оценка техники передачи эстафетной палочки. |
| 18. | 1.Повторение техники бега на длинные дистанции.  2. Тест на выносливость: бег 6 минут. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег 6 минут на выносливость. Соревнования по лёгкой атлетике. | Уметь пробегать в равномерном темпе, без остановок 6 минут. | **Бег 6 минут:**  Юноши: Девушки:  «5»- 1300 «5»- 1100  «4»- 1000 «4»- 950-750  «3»-900 «3»- 700 |
| 19. | 1.Бег на результат 30 м с низкого старта.  2.Совершенствование эстафетного бега.  3.Развитие быстроты. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета. Развитие быстроты. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. Уметь правильно передавать эстафетную палочку. | **Бег 30 м**  Мальчики: Девочки:  «5»- 5.0 «5»- 5.1  «4»- 5.6 «4»- 57-6.3  «3»- 6.3 «3»- 6.4 |
| 20. | 1.Бег на результат 60м с низкого старта.  2.Совершенствование эстафетного бега.  3.Развитие быстроты. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 50м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета. Развитие быстроты. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Уметь правильно передавать эстафетную палочку. | **Бег 60 м**  Мальчики: Девочки:  «5»- 10.0 «5»- 10.4  «4»-10.6 «4»- 10.8  «3»-11.2 «3»- 11.4 |
| 21. | 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  2.Тест: бег 1000 м с высокого старта. 3.Повторение метания малого мяча на дальность. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м с высокого старта. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике. Метание гранаты 500 – 700 граммов на дальность и в цель. | Знать технику бега на длинные дистанции (1000м, 2000 м).  Уметь пробежать на максимальный результат 1000 м с высокого старта.  Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов. | **Бег 1000 м**  Мальчики: Девочки:  «5»- 4.34 «5»- 5.20  «4»- 5.11« 4» 5.21 -6.00  «3»- 5.12 «3»- 6.01 |
| 22. | 1. Бег в равномерном и переменном темпе 10 – 15 минут.  2.Зачёт: бег 2000м.  3.Совершенствование метания малого мяча на дальность. | |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 2000м. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике.  Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов и с места в коридоре 10 м и на дальность. | Знать технику бега на длинные дистанции.  Уметь пробежать на максимальный результат 2000 м с высокого старта.  Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов. | **Бег 1500м**  Мальчики: Девочки:  «5»- 8.50 «5»- 9.00  «4»- 9.30 «4»- 9.40  «3»- 10.00 «3»- 10.30 |
| 23. | Зачёт: метание малого мяча на дальность. | |  | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов и с места в коридоре 10м. | Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов на максимальный результат. | **Метание мяча**  Юноши: Девушки:  «5»- 34 «5»- 21  «4»- 27 «4»- 17  «3»- 20 «3»- 14 |
| 24. | Теоретические основы. | |  | Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  Воздушные и солнечные ванны. Правила закаливания организма | Записать в тетрадь показате-ли длины и массы тела за лето. |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре |
| Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д |  |
| Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха  Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  М.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: [www.prosv.ru/](http://www.prosv.ru/)ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl/index.httl  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическоепособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: httl://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11/index.httl  В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| Стенка гимнастическая | Г |  |
| Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| Конь гимнастический | Г |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая |  |  |
|  |  |  |
| Коврик гимнастический | К |  |
| Маты гимнастические | Г |  |
| Мяч набивной (1кг, 2кг) | Г |  |
| Мяч малый (теннисный) | К |  |
| Скакала гимнастическая | К |  |
| Палка гимнастическая | К |  |
| Обруч гимнастический | К |  |
| Сетка для переноса мячей | Д |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| Лента финишная | Д |  |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  |  |  |
| Рулетка измерительная | Д |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | Г |  |
| Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| Сетка волейбольная | Д |  |
| Мячи волейбольные | Г |  |
| Табло перекидное | Д |  |
| Мячи футбольные | Г |  |
| Спортивные залы |  |  |
| **Пришкольный стадион** |  |  |
| Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| Сектор для прыжков в  высоту | Д |  |
| Игровое поле для футбола | Д |  |
| Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| Полоса препятствий | Д |  |
| Лыжная трасса | Д |  |

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

            К – комплект (из расчета на каждого ученика)

            Г – комплект для группы

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  КУЛЬТУРЫ**

**УЧАЩИХСЯ  6  КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | | Высокий | Средний | Низкий | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | Выполнил правильно | | 5.7 | 6.3 | Выполнила  правильно | |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | 10.9 | 11.4 |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | 1.030 | 830 |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | 6.30 | 7.30 |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 | Выполнил правильно | | 9.3 | 10.0 | Выполнила  правильно | |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | 145 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | 100 | 80 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | 2.85 | 2.45 |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | 7 | 5 |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | 22 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | | 14 | 9 | 1 | |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | | 16 | 10 | 1 | |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | | 31 | 22 | 1 | |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | | 12 | 9 | - | |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | | 40 | 38 | 1 | |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | | 45 | 43 | 2 | |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | | 8 | 6 | 1 | |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | | 9.10 | 10.00 |  | |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | | |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**3.Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную**

**деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.