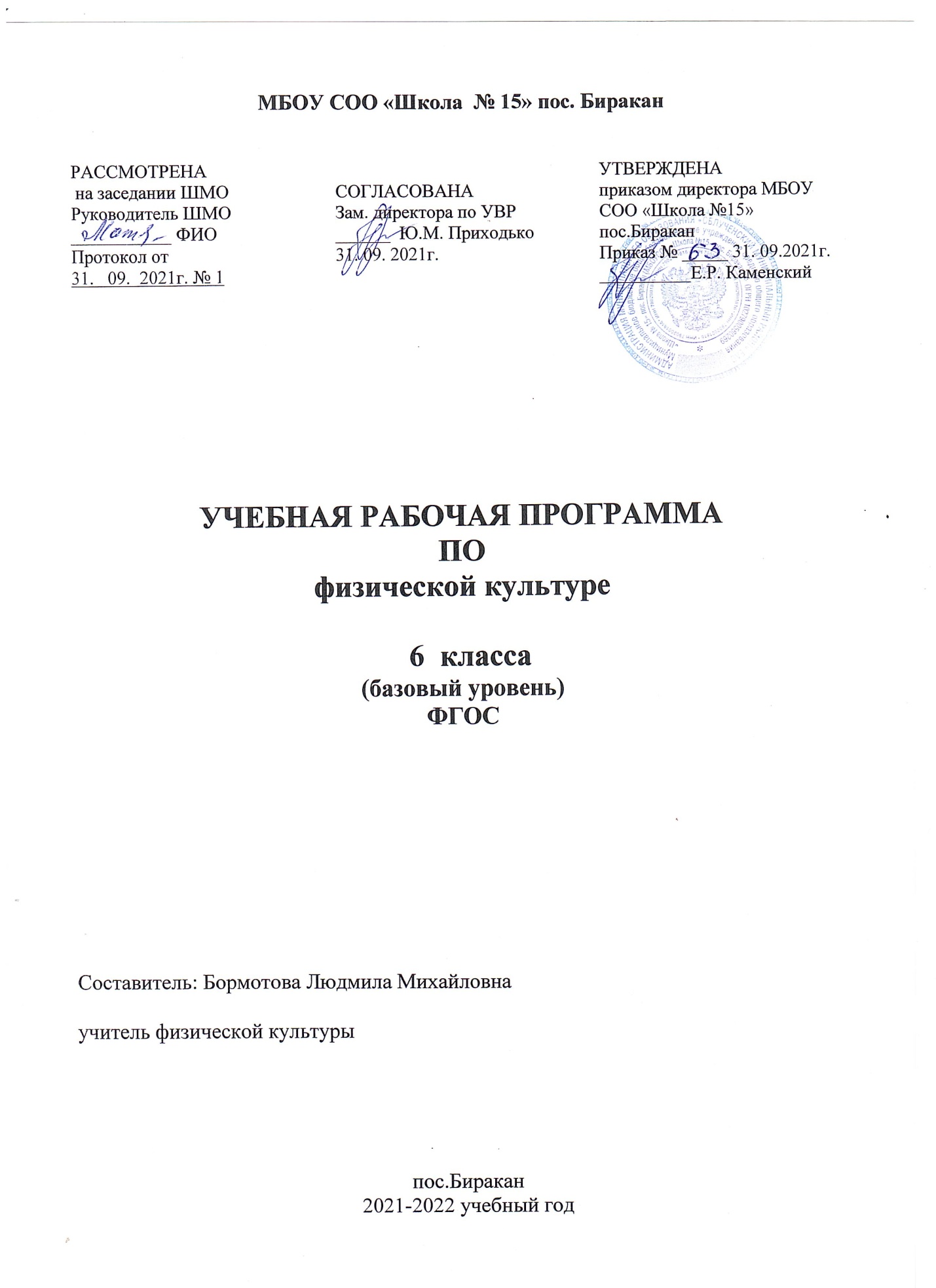
****

**Пояснительная записка**

**6 класс ФГОС 68 часов**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15); в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

Физкультура:

1. А.П.Матвеев, Т.В. Петрова «Физическая культура». 5-11 классы «Просвещение» 2006г.
2. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы –М, 2010г.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный план МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 раза в неделю (34 недели).

**Планируемые результаты освоения программы по физкультуре**

**к концу 6 класса**

**Знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* Способы закаливания организма.

**Уметь:**

* Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
* Выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* Соблюдать безопасность при выполнении и проведении туристических походов;
* Проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развивать физические качества, совершенствовать технику движений;
* Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых досуг.

**Содержание программы**

**Гимнастика с элементами акробатики**: девушки – кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши – кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

**Опорные прыжки** – девушки: через г/козла в ширину ноги врозь; юноши – через г/козла согнув ноги.

Лазание по канату – способом в три приема; способом в два приема.

**Легкоатлетические упражнения:** старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный ,кроссовый).

Прыжки – в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием предметов; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину ,стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

ОФП. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Полоса препятствий.

**Тематическое планирование по разделам программы в 6 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знание о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 19 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортигры | 35 |
|  | Количество уроков в неделю | 2 |
|  | Количество учебных недель | 34 |
|  | ИТОГО | 68 |

**Учебные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал Мальчики Девочки | | | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60м | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег 1000м | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 | 180 | 165 | 150 |
| Метание мяча на дальность | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 | 17 | 14 | 9 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 80 | 70 | 110 | 100 | 90 |
| Отжимание от пола | 20 | 15 | 12 | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек.) | 23 | 20 | 15 | 21 | 16 | 13 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3 по 10м | 8.3 | 8.5 | 9.3 | 8.8 | 9.1 | 10.0 |

**Материально- техническая база**

**Литература:**

1. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.
2. И.И. Должиков. Физическая культура: пособие для учителей – Айрес пресс, 2009г.
3. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы//физическая культура в школе 2009г. № 4.

**Интернет-ресурсы:**

* Фестиваль педагогических идей «открытый урок».- Режимдоступа: http//fesnival. 1 september. Ru/articles/576894
* Учительский портал .- Режим доступа: http^//www. uchportalru/load//102-1-0-13511
* К уроку .ru – Режим доступа: <http://www/k-yroky/ru/load/71-1-0-6958>

**Оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические, гантели.
4. Скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания.
5. Стойки, планки для прыжков в высоту.
6. Гимнастические маты, конь, козел, г/бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волейбольная, аптечка.

**Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.**

**6 класс. Мальчики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **6 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.2 с  8.6 с  9.1 с  9.5 с  10.0 с | 190 см  180 см  170 см  155 см  135 см | 20 раз  18 раз  15 раз  13 раз  11 раз |

**6 класс. Девочки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **6 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.0 с  8.4 с  8.8 с  9.2 с  9.6 с | 210 см  195 см  180 см  170 см  155 см | 23 раз  20 раз  17 раз  15 раз  12 раз |

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка «2»

**Календарно-тематическое планирование**

**1 четверть 6 класс**

**18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел программы**  **Тема урока** | **Элементы содержания**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся** |
| **Знания о физической культуре – в процессе уроков.**  **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | |
| 1урок | История зарождения олимпийского движения в мире, России. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики.  Бег на короткие дистанции. Низкий старт | Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. |  |  |  | **Определяют** цель возрождения олимпийских игр, **объясняют** смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| 2 урок | Низкий старт в беге на короткие дистанции.  Низкий старт-  КУ | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта. |  |  |  | **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| 3 урок | Бег с ускорением на короткие дистанции. Бег 30м-кдк. | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. |  |  |  | **Описывать** технику бега на короткие дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. |
| 4 урок | Бег с ускорением с низкого старта.  Бег 6ом-кдк. | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта. (См. учебник для 6 класса). |  |  |  | **Описывать** технику низкого старта**. Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| 5 урок | Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег 600м. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях. |
| 6 урок | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ. | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 7 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег 1000м – ку. | Физические упражнения направленно воздействующие на развитие глазомера. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. |  |  |  | **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| 8 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега-ку. | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. |  |  |  | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| **Баскетбол**  **10 часов** | | | | | | |
| 9-10 урок | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.  Челночный бег  3 по 10м –кдп. | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |  |  |  | **Применять** правила подбора одежды для занятий баскетболом. **Моделировать** технику игровых действий и приемов. **Взаимодейство-**  **вать**в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |
| 11 урок | Стойки, передвижения, повороты остановки.  Вис на согнутых руках –кдп | Специальные беговые упражнения, Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. |  |  |  | **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий. **Взаимодейство-**  **вать** со сверстниками в процессе совместного освоения технических средств. |
| 12-13 урок | Бросок мяча. Тактика свободного нападения.  Упражнение на гибкость – кдп. | Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану». |  |  |  | **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Запоминать** технику игровых действий. **Проявлять** быстроту и ловкость во время спортивных игр. |
| 14-15 урок | Бросок мяча в корзину в два шага. Тактика свободного нападения. | Индивидуальная работа с б/б мячом. Учебная игра в баскетбол – выбор свободного места. |  |  |  | **Использовать**  тактические действия в игровых ситуациях. **Моделировать** технику игровых действий. Уметь **взаимодейство-**  **вать**со сверстниками в команде. |
| 16 урок | Домашнее задание за 1 четверть. | Проверить упражнения из домашнего задания за 1 четверть. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения прыжков через скакалку, подтягивание, прыжков в длину с места, отжимание, приседание на одной ноге (с поддержкой), упр. на пресс. **Стремиться** к спортивному росту. |
| 17 урок | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол. |  |  |  | **Управлять** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Правила **предупреждения** травматизма во время занятий ФУ. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. **Взаимодейство-**  **вать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 18 урок | Нападение быстрым прорывом. | Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы в два шага. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Учебная игра. |  |  |  | **Соблюдать** изученные технические приемы в игровых ситуациях, **проявлять** быстроту и ловкость во время игры. **Уважительно** относиться к партнерам по команде и к противнику. |

**2 четверть 6 класс: 14 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | |  |  |
| **Предметные** | **Метапредметные и**  **личностные** | **Дата** | **Факт** |
| **Гимнастика с элементами акробатики: 12 часов** | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Кувырки вперед и назад слитно. Мост из положения стоя (Д), лежа (М). Лазание по канату. | Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов. | **Личностные:**  -выполнять акробатическую  комбинацию из числа разученных упражнений;  -выполнять лазание по канату в два приема;  -выполнять опорные прыжки через козла в ширину;  -владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  **Познавательные:**  -рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики;  -раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.  **Коммуникатив-**  **ные;**  -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;  -соблюдать правила безопасности при работе на снарядах;  -взаимодейство-  вать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;  -приобретать навыки, ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;  -организовывать совместную работу учащихся в группе. |  |  |
| 20 | Освоение ОРУ с предметами.  2-3 кувырка вперед и назад слитно. Мост из положения стоя (Д), лежа (М).  Лазание по канату. | Описывать технику ОРУ с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. Знать и различать строевые приемы. |  |  |
| 21 | Освоение акробатических упражнений. КУ-2-3 кувырка вперед слитно.  Стойка на лопатках.  Лазание по канату. | Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырки вперед слитно в группировке из упора присев. | Уметь правильно выполнять основные движения в кувырке вперед. |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения***.*** КУ-2-3 кувырка назад слитно. Лазание по канату. Эстафета с использованием гимнастических упражнений. | Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырки назад слитно в группировке из упора присев. | Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке. |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения.  КУ – мост из положения стоя (Д), лежа (М).  Разучить акробатическую комбинацию.  Лазание по канату. | Совершенствовать технику кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику моста из положения стоя (Д), лежа (М). Выполнять мост из положения стоя (Д), лежа (М). | Уметь правильно выполнять «мост». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| 24 | Страховка и помощь во время занятий. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений. | Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 25 | Правила самоконтроля. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Эстафета с элементами акробатики. | Демонстрировать акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений. | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. |  |  |
| 26 | Способы регулирования физической нагрузки.  КУ-акробатическая связка.  Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. | Демонстрировать акробатическую комбинацию. | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. |  |  |
| 27 | Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основн. стойки. | Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. | Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. |  |  |
| 28 | КУ – лазание по канату. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований. | Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. |  |  |
| 29 | Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев – соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см).  ФУ для самостоят. освоения техники прыжка. | Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор присев. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла». |  |  |
| 30 | КУ – опорный прыжок через козла в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Эстафета с прыжками. | Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла». | Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества сила и координации. |  |  |
| 31 | Проверить домашнее задание за 2 четверть. | Демонстрировать свои лучшие физические качества. | Самостоятельно работать над своим физическим развитием. |  |  |
| 32 | Эстафеты с элементами гимнастики.  Итоги четверти. | Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами. | Проявлять качества силы, координации и ловкости, быстроты и выносливости. |  |  |  |
| **ИТОГО: 32 часа** | | | | | | |

**3 четверть 6 класс**

**Спортивные игры: 20 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание**  **урока** | **Предметные,**  **личностные**  **результаты** | **Универсальные**  **двигательные**  **действия** | **Дата** | **Факт.** |
| **Баскетбол: 10 часов** | | | | | | |
| 33  34 | Правила игры в б/бол.  Терминология игры б/б. Прием и передача мяча. Ведение мяча. | Т/б по б/болу. Упр. для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | Развитие ф.к.  Осваивать умения и навыки самост. организации и проведения спорт.игр. | **Р**.- применять правила подбора одежды для занятий б/болом.  **П**.- моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спорт.играх. |  |  |
| 35 | Стойки, передв-ия, повороты, остановки. | Спец. бег.упр. Стойка игрока: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Проявлять качества силы, быстроты, координации. Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | **Р**.- использовать игровые действия б/бола для развития физических качеств.  **П**.- моделировать технику игровых действий.  **К**.- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |  |  |
| 36  37 | Броски мяча. Тактика свободного нападения. | Спец. игры, беговые упр. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной – передача. Уч. игра «Мяч капитану». | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Р**.- использовать игровые действия б/бола для развития физических качеств.  **П**.- запоминать технику игровых действий.  **К**.- Проявлять быстроту и ловкость во время игр. |  |  |
| 38  39 | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра. | Знать физические качества и принципы их развития. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спорт.игр. | **Р**.- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.  **П**.- правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у. Организация мест занятий.  **К**.- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортигр. |  |  |
| 40 | Нападение быстрым прорывом.Взаимо –  действие двух игроков. | Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью. Соблюдать правила Т/б при выполнении броска и ловли б/б мяча. | **Р**.- Использовать игровые действия б/б для развития ф.к.  **П**.- моделировать технику игровых действий, приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.- взаимодействовать со сверстниками |  |  |
| 41 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение с изменением направ  ления.  Учебная игра. | Ведение мяча змейкой правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо с точек с правой и левой стороны. | Соблюдать технику ведения и броска в кольцо | **К**.- слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **П**.- выполнять ведение и броски, стойки, перемещения, остановки.  **Р**.- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции., адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. |  |  |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Знать правила подвижных игр. | Соблюдать правила игр. | **Р**.- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  **П**.- выполнять упражнения, играть подвижную игру.  **К**.- устанавливать рабочие отношения. |  |  |
| **Волейбол: 10 часов** | | | | | | |
| 43 | Т/б по волейболу. Развитие д.к. по средствам ОРУ. Стойка в/б. | Как правильно вести себя науроках в/б. Как развивать д.к. по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку в/б. | Научиться правильно вести себя на уроках в/б и развивать д.к. Научиться правильно выполнять стойку в/б. | **Р**.- применять правила подбора одежды для занятий в/б.  **П**.- моделировать технику действий и приемов в/б.  **К**.- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 44 | Соверш. стойки в/б. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как соверш. стойку в/б. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Научиться правильновыполнять стойку в/б. Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | **Р**.- уважительно относиться к партнеру.  **П**.- моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б. |  |  |
| 45 | Соверш. техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как соверш. технику набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | **Р**.- выполнять правила игры.  **П**.- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.- соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 46 | Соверш. техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Как соверш. технику набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | **Р**.- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.- моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.- соблюдать правила игры. |  |  |
| 47 | КУ – техника набрасывания мяча над собой. Соверш. техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча снизу. Научиться правильно выполнять технические действия в волейболе. | Научиться качественно выполнять технику набрасывания мяча над собой. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.- уважительно относиться к партнеру.  **П**.- моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |  |  |
| 48 | Соверш. техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней прямой подачи. | Как соверш. технику приема и передач мяча сверху и снизу. Как правильно выполнить технику нижней прямой подачи. | Организовы  вать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.- использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  **П**.- моделировать технику игровых действий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.- соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 49 | Соверш. техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней прямой подачи. | Проверить домашнее задание за 3 четверть | Развивать силу, быстроту ловкость, координацию. | **Р**.- выполнять технически правильно.  **П**.- моделировать технику выполнения упражнений в зависимости от собственных возможностей.  **К**.- соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 50 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Соверш. нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как соверш. нижнюю прямую подачу. | Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.  Организовы  вать совместные занятия в/б со сверстниками. | **Р**.- выполнять правила игры.  **П**.- моделировать технику игровых действий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.- соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 51 | Соверш. приема и передач в парах. КУ -техника нижней прямой подачи.  Подъем корпуса из положения лежа. | Как соверш. прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнять подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передаче мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.  Осуществлять судейство игры | **Р**.- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.- моделировать технику игровых действий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  **К**.- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |  |  |
| 52 | Развитие д.к. по средствам СПУ волейбола. Учебная игра волейбол. Подведение итогов. | Как развивать д.к. по средствам СПУ волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | **Р**.- применять правила подбора одежды на занятиях волейболом.  **П**.- моделирование технических действий и приемов волейболиста.  **К**.- соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| **Итого: 52 часа** | | | | | | |

**4 четверть 6 класс 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание**  **урока** | **Предметные,**  **личностные результаты** | **Универсальные двигательные**  **действия** | **Дата** | **Факт.** |
| **Легкая атлетика: 3 часа** | | | | | | |
| **53** | Техника безопасности на уроках л/а.  Прыжок в высоту способом «перешагива-  ние» с 3-5 шагов разбега. | Низкий старт, стартовый разгон, прыжки в высоту. | Научатся выполнять бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать выносливость и скоростные качества. | **Р**.- выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П**.- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.  **К**.- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта. |  |  |
| **54** | ОРУ. Старты из различных положений. Прыжок в высоту. | Стартовый разгон. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью. | Развивать выносливость и скоростные качества. | **Р**.- описывают технику выполнения низкого старта, выполняют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.  **П**.- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения.  **К**.- задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам  Используют речь для выполнения своего действия. |  |  |
| **55** | Прыжок в высоту на результат. Упражнения с набивным мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | Скоростно-силовые качества. | Научиться равномерно распределять свои силы при выполнении прыжка в высоту на результат. | **Р**.- выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка.  **П**.- выбирают наиболее эффективные способы решения задач.  **К**.- задают вопросы, обращаются за помощью формулируют собственное мнение. |  |  |
| **Баскетбол 5 часов.** | | | | | | |
| **56** | **Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов** | | | | | |
| **57** | Ловля-передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в движении. Учебная игра в мини- баскетбол. | Техника передачи мяча в баскетболе. | Научиться правильно вести мяч и передавать его одной рукой. | **Р**.- овладение основными приемами игры, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.  **П**.- описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.  **К**.- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |  |  |
| **58** | Бросок в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Передачи в тройках с сопротивле –  нием защитника.  Тест – гибкость (наклоны вперед из положения сидя на полу). | Сопротивление защитника. | Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника. | **Р**.- овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.  **П**.- описывают технику приемов и действий.  **К**.- взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке. |  |  |
| **59** | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Тест – челночный бег 3 по 10 метров. | Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. | Научиться предавать и ловить мяч при сопротивлении защитника. | **Р**.-осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты.  **П**.- самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.  **К**.- работают в группах, взаимодействуют со сверстниками. |  |  |
| **60** | Соверш. комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра – ку.  Тест – вис на согнутых руках. | Техника ловли и передачи мяча | Научиться играть в мини баскетбол. | **Р**.- осваивают практику игры в баскетбол, выявление и устранение типичных ошибок.  **П**.- овладевают знаниями об игре, развивают психомоторные способности.  **К**.- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |  |  |
| **Легкая атлетика 8 часов** | | | | | | |
| **61** | Т/безопасности на уроках л/а.  низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.  Бег – 30м.- тест. Развитие скоростных качеств и выносливости. | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м. | Научиться выполнять бег с низкого старта. Развивать выносливость и скоростные качества. | **Р**.- выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П**.- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.  **К**.- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта. |  |  |
| **62** | Бег -60м. – КУ.  Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Выполнить тесты на хороший результат. Освоить технику прыжка в длину. | **Р**.- формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60м.  **П**.- формулируют цель урока, выделяют важную информацию.  **К**.- ставят вопросы, обращаются за помощью, формулируют собственное мнение и позицию. |  |  |
| **63** | Соверш. техники прыжка в длину «способом согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1000м. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Выносливость. | Освоить технику прыжка в длину и метания мяча. Развивать выносливость. | **Р**.- определяют общую цель и пути ее достижения, предвосхищают результат.  **П**.- выбирают наиболее эффективные способы решения задач, контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.  **К**.- инициативное сотрудничество – формулируют свои затруднения. |  |  |
| **64** | КУ – метание мяча на дальность. Соверш. техники прыжка в длину с разбега. Равномерный бег до 2000м. Развитие силы и выносливости. | Развитие силы и выносливости. | Научиться бегать в равномерном темпе. Выполнить правильно метание мяча на дальность. | **Р**.- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П**.- выбирают наиболее эффективные способы решения задач.  **К**.- задают вопросы, обращаются за помощью, формулируют собственное мнение. |  |  |
| **65** | КУ – прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Спец. прыжковые упражнения. Игра по выбору. | Использование различных подвижных игр для развития двигательных качеств. | Освоить технику прыжка в длину. Развивать прыгучесть. | **Р**.- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П**.- выбирают наиболее эффективные способы решения задач.  **К**.- задают вопросы, обращаются за помощью, формулируют собственное мнение. |  |  |
| **66** | Преодоление препятствий. КУ – бег 1000м на результат. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Бег, ходьба. Преодоление препятствий. | Освоить технику ходьбы и бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. | **Р**.- формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и бега.  **П**.- повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.  **К**.- взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам, формулируют собственное мнение. |  |  |
| **67** | Проверить домашнее задание за 4 четверть. | Тесты: прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание, приседания, упр. на пресс. | Общая и специальная выносливость, двигательные навыки. Выполнить тесты на хороший результат. | **Р**.- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П**.- выбирают наиболее эффективные способы решения задач.  **К**.- задают вопросы, обращаются за помощью, формулируют собственное мнение. |  |  |
| **68** | Соверш. навыков работы на уличных тренажерах. Эстафеты на закрепление навыков бега.  Игра по выбору. Итоги года. | Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки. | Подведение итогов деятельности за год. | **Р**.- оценивание качества и уровня усвоения полученных знаний.  **П**.- самостоятельность в изучении нового.  **К**.- раскрывать сильные и позитивные качества в творческом развитии. |  |  |
| **Итого: 68 часов** | | | | | | |