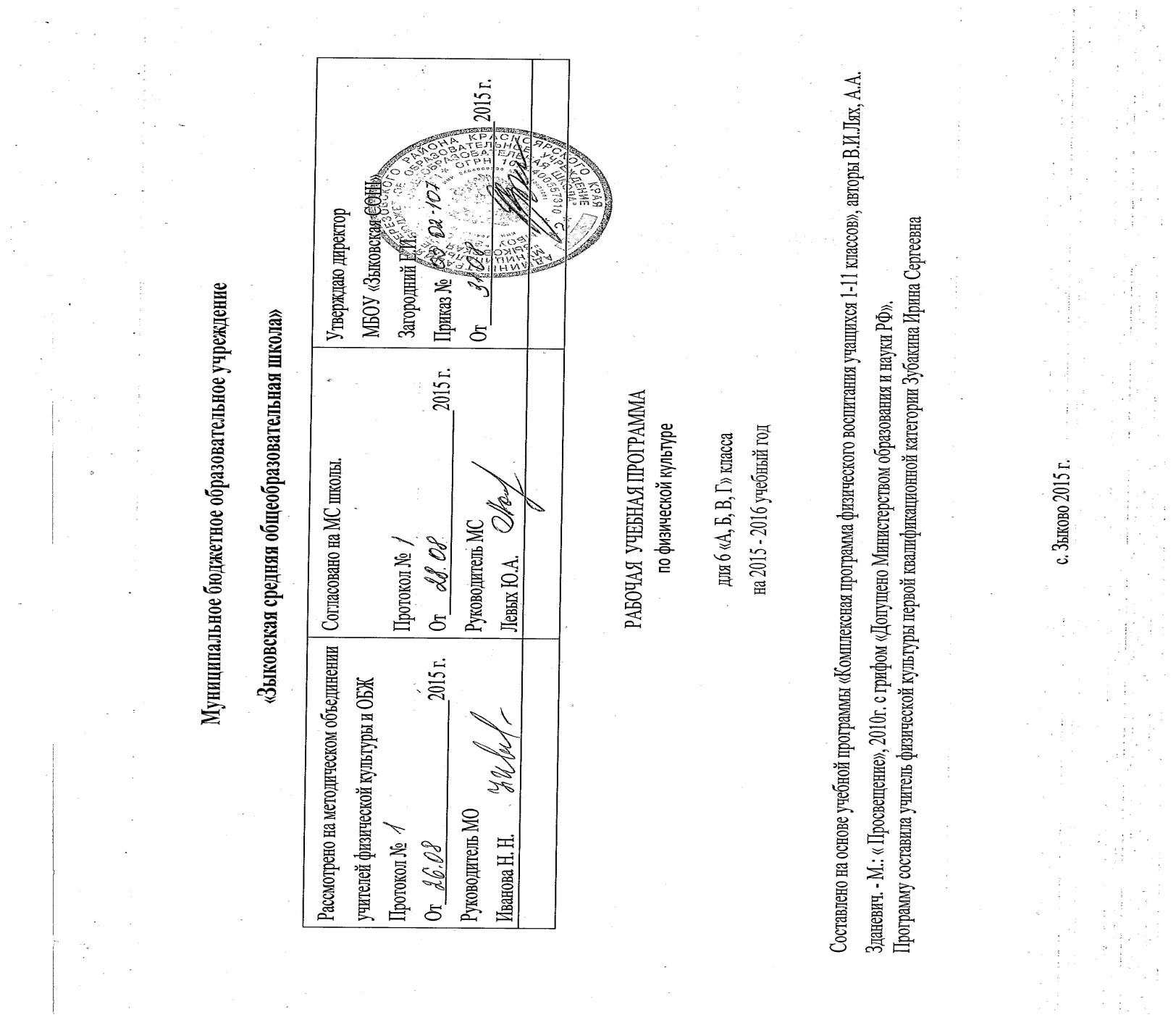
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.
* « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

-годового календарного учебного графика на 2015 – 2016 учебный год МБОУ «Зыковская СОШ» (регламент образовательного процесса на 2015-2016 учебный год составляет не менее 34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**Целью программы** является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшего развитие координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей;
* углубляются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

**-** учебник: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5,6,7класс. « Просвещение» 2011г. В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9класс. « Просвещение» 2011г.

**Количество учебных часов в Учебном плане**:

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312«Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

**Изменения, внесенные в авторскую программу:**

Часы *вариативной части* дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах:

- «Спортивные игры» увеличено на 19 часов и разделено на изучение двух спортивных игр: волейбол и баскетбол;

- «Легкая атлетика» увеличено на 7 часов и рассчитана на прохождение в двух четвертях: первой и четвертой.

В связи с частичным отсутствием материально-технической базы (гимнастического бревна, каната) для изучения раздела «Гимнастика», изучение этого раздела уменьшено на 4 часа.

Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В каждом классе программный материал подается крупными блоками, что помогает учащимся быстрее адаптироваться к предлагаемым нагрузкам и лучше усвоить сложные технические и технико-тактические действия основных видов спорта.

**Форма организации учебного процесса - урок**

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) приучаю учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем постепенно увеличиваю требования к быстроте и рациональности выполнения упражнений в изменяющихся условиях. Использую переход от стандартного к вариативному упражнению, игровому и соревновательным методам. Для развития координационных способностей постоянно применяю общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередую их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. В этой связи дифференцирую задачи, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие показатели в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаю на каждом уроке, учитываю возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. При составлении тематического плана предусмотрела варианты структурирования учебного материала в учебном году, конкретные климатические условия, материально-технические возможности образовательного учреждения, возможность реализации содержания отдельных тем через интеграцию учебных и внеучебных форм физической культуры и внеклассные мероприятия образовательно-воспитательной направленности.

Все учащиеся делятся  на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. Детей относящихся к специальной медицинской группе в классах, которых я работая – нет. Зачеты сдают  все учащиеся с учетом состояния здоровья и физического развития. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаю  лишь  с разрешения медицинского работника.

**Форма контроля:**

учебные и технические нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный  бег 3х10 м, с | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 и 9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно –  силовые | Прыжки в длину  с места, см | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание, кол-во раз | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения физической культуры в основной школе ученик должен

**Знать:**

* особенности развития избранного вида спорта; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Скоростные*** | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| ***Силовые*** | Лазанье по канату на расстояние 6м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| ***К выносливости*** | Кроссовый бег 2км  Передвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с  16мин.30с | 10мин.20с  21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***

* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта;
* в равномерном темпе бегать до 20 мин (мал.) и до 15 мин (дев.);
* совершать прыжок в длину с разбега
* совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»

***В метаниях на дальность и на меткость:***

* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

* выполнять опорные прыжки через козла в длину(мал.) и в ширину (дев);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мал.), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.)

***В спортивных играх:***

* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

***Физическая подготовленность:***

* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся;

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
* соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

***Способы спортивной деятельности:***

* участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью;
* участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Содержание тем учебного курса**

1. Легкая атлетика

Спринтерский бег:

- высокий старт

- бег с ускорением

- скоростной бег

- бег на результат- 60м

Длительный бег:

- бег в равномерном темпе

- бег на 1000м

Прыжки в высоту

Прыжки в длину с разбега

Метание малого мяча в цель и на дальность:

- метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м)

- броски и ловля набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сидя

Развитие физических способностей:

* выносливость: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
* скоростно-силовые: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей;
* скоростные: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макимальной скоростью;
* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

Организаторские умения: измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

- строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

- висы и упоры:

мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;

девочки - смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

- опорные прыжки

- акробатические упражнения:

Развитие физических способностей:

* координационные: ОРУ без предметов и с предметами; упражнения с гимнастикой скамейкой; акробатические упражнения, Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
* силовые и силовая выносливость: лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами;
* скоростно-силовые: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча;
* гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых суставов, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, упражнения с предметами.

Организаторские умения:

упражнения и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.

3. Волейбол

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- прием и передача мяча;

- нижняя прямая подача;

- нападающий удар;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
* выносливость: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до12мин;
* скоростные и скоростно-силовые: бег с ускорением, изменением направлении, темпа, ритма, из различных и.п., подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;

Организаторские умения: организация подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

4. Баскетбол.

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- индивидуальная техника защиты;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

### психомоторные: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

5. Лыжная подготовка.

-передвижение на лыжах разными способами;

- повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- прохождение дистанции.

Развитие координационных способностей.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | |
| Уроки | Учет технических и учебных нормативов |
| **1** | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег | 5 | 4 | 1 |
| 1.2 | Тестирование | 3 | 3 |  |
| 1.3 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель | 6 | 4 | 2 |
| 1.4 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **9** |  |  |
| 2.1 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 4 | 3 | 1 |
| 2.2 | Акробатические упражнения | 5 | 4 | 1 |
| **3** | **Баскетбол** | **21** | 16 | 5 |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | 11 | 7 |
| **5** | **Волейбол** | **21** | 16 | 5 |
| **6** | **Легкая атлетика** | **16** |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег | 4 | 3 | 1 |
| 1.2 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| 1.3 | Тестирование | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. | 5 | 3 | 2 |
|  | **Итог** | **102** | **75** | **27** |

**6 класс Легкая атлетика 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | |
|  |  |  |  | **6 а 6 б** | |
| **Спринтерский и эстафетный бег**  **(5 часов)** | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции от(30-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | 2.09 |  |  |
| 2 | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (30-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. | 3.09 |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 40 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 7.09 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 9.09 |  |  |
| 5 | **Тестирование-** бег на результат 60м**.** Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра « Лапта». | 10.09 |  |  |
| **Тестирование**  **(3 часа)** | 6 | **Тесты**: **бег на 30м с высокого старта**; **поднимание туловища (30сек)**;**1000м**; | 14.09 |  |  |
| 7 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; прыжки на скакалке (1 минута)** | 16.09 |  |  |
| 8 | **Тесты: наклон вперед; подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 17.09 |  |  |
| **Прыжок в высоту.**  **Ме­тание малого мяча (6** ч) | 9 | Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбе га спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяч а с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 21.09 |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 23.09 |  |  |
| 11 | Метание теннисного мяча с 4- 5 шагов на дальность на заданное расстояние. Прыжок в высоту с 3- 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 24.09 |  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4 -5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 28.09 |  |  |
| 13 | **Тестирование -** прыжок в высоту с 3 - 5 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 30.09 |  |  |
|  | 14 | **Тестирование -** Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на даль­ность. Общеразвивающте упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 1.10 |  |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 15 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | 5.10 |  |  |
| 16 | Бег в равномерном темпе- 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 7.10 |  |  |
| 17 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 500 м.  Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 8.10 |  |  |
| 18 | **Тестирование –** бег 1000 м.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Невод»  Развитие выносливости. | 12.10 |  |  |

**6 класс Гимнастика - 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** | |
|  |  |  |  | **6 а 6 б** | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4 часа)** | 19 | Инструктаж по технике безопасности (гимнастика). Строевой шаг, размыкания и смыкания на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | 14.10 |  |  |
| 20 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Строевой шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 15.10 |  |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Размыкания и смыкания. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 19.10 |  |  |
| 22 | **Тестирование** – прыжок ноги врозь.  Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | 21.10 |  |  |
| **Акробатика (5 часов)** | 23 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Общеразвивающие упражнения с мячом. Развитие координационных способностей. | 22.10 |  |  |
| 24 | Кувырок вперед прыжком. Мост с поднятой вперед ногой. Элементы связки акробатической комбинации: переворот в сторону в право или влево («колесо»), мост с поднятой вперед ногой, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. | 26.10 |  |  |
| 25 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Развитие координационных способностей. | 28.10 |  |  |
| 26 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 29.10 |  |  |
| 27 | **Тестирование -** акробатическая связка из изученных элементов.  Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. | 9.11 |  |  |

**6 класс Баскетбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | | | |
|  |  |  |  | **6 а 6 б** | | | |
| **БАСКЕТБОЛ** | 28 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми (баскетбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 11.11 |  | | |  |
| 29 | Остановка двумя шагами прыжком. Ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Сочетание приемов ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 12.11 |  | | |  |
| 30 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком и двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Сочетание приемов ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 16.11 |  | | |  |
| 31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в движении по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 18.11 |  | | |  |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком, шагом – повороты.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. | 19.11 |  | | |  |
| 33 | **Тестирование –** комбинация (ведение, остановка, поворот). Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 23.11 |  | | |  |
| 34 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Бросок двумя руками с места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 25.11 |  | | |  |
| 35 | **Тестирование -** Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 26.11 |  | | |  |
| 36 | Бросок мяча одной рукой после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Ловля и передача мяча в тройках. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. | 30.11 |  | | |  |
| 37 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок двумя руками с места. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 2.12 |  |  | | |
| 38 | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Тактика свободного нападения Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей. | 3.12 |  |  | | |
| 39 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах. Игра (2x2, 3 хЗ). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 7.12 |  |  | | |
| 40 | **Тестирование -** бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 9.12 |  |  | | |
| 41 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).  Развитие координационных способностей. | 10.12 |  |  | | |
| 42 | Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 14.12 |  |  | | |
| 43 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 16.12 |  |  | | |
| 44 | **Тестирование -** ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и (неведущей) рукой. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 17.12 |  |  | | |
| 45 | Вырывание и выбивание мяча, перехват. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 21.12 |  |  | | |
| 46 | **Тестирование** - техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места. Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 23.12 |  |  | | |
| 47 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 24.12 |  |  | | |
| 48 | Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 11.01 |  | |  | |

**6 класс Лыжная подготовка - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | | |
|  |  |  |  | **6 а 6 б** | | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 49 | Техника безопасности во время занятий лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор инвентаря. Повторение изученных в 5классе стойки лыжника и способов передвижения. | 13.01 |  | |  |
| 50 | Стойка и передвижение лыжника. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 14.01 |  | |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Игровые задания. | 18.01 |  | |  |
| 52 | Торможение «упором» - отрабатывается техника на ровной местности и со спуска.  Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»  Прохождение дистанции. | 20.01 |  | |  |
| 53 | Поворот упором. Спуски в средней стойке. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 21.01 |  | |  |
| 54 | **Тестирование -** подъем «елочкой».  Спуски в средней стойке. Торможение и поворот «упором». Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 25.01 |  | |  |
| 55 | **Тестирование -** торможение и поворот «упором». Спуски в средней стойке. Поворот «елочкой». Одновременный двухшажный ход. | 27.01 |  | |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  Подъемы и спуски изученными способами. Прохождение дистанции. | 28.01 |  | |  |
| 57 | **Тестирование –** спуски. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». | 1.02 |  | |  |
| 58 | **Тестирование -** одновременный двухшажный ход**.** Одновременный бесшажный ход | 3.02 |  | |  |
| 59 | Игры на лыжах : «Остановка рывком», «С горки на горку». Одновременный бесшажный ход.  Эстафеты на лыжах. | 4.02 |  | |  |
| 60 | **Тестирование -** одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.  Игровые задания. | 8.02 |  |  | |
| 61 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами.  Ускорения по равнине д-1круг, м.-1 большой круг.  Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 10.02 |  |  | |
| 62 | Спуски, подъемы и повороты изученными способами. Прохождение дистанции – до 3,5км (индивидуально). | 11.02 |  |  | |
| 63 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами. Эстафета(2команды по одному кругу).  Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 15.02 |  |  | |
| 64 | Прохождение дистанции – 1кмв среднем темпе.  Ускорения – д. - 1км, м. - 1,5км.  Спуски в средней стойке. | 17.02 |  |  | |
| 65 | **Тестирование –** д. - 1км, м. – 2 км на время.  Спуски в средней стойке. | 18.02 |  |  | |
| 66 | **Тестирование -** прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) -3,5км изученными способами без учета времени. | 22.02 |  |  | |

**6 класс Волейбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | | |
|  |  |  |  | **6 а 6 б** | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | 67 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам. | 24.02 |  | |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 25.02 |  | |  |
| 69 | Стойка игрока и передвижение в стойке - остановки, ускорения. Передача двумя руками сверху на месте – работа рук и ног. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 29.02 |  | |  |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке - остановки, ускорения.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2.03 |  | |  |
| 71 | **Тестирование** – комбинация из освоенных элементов техники передвижений.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой - стойка, положение рук. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. | 3.03 |  | |  |
| 72 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 7.03 |  | |  |
| 73 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 9.03 |  | |  |
| 74 | **Тестирование** – передача сверху над собой.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.  Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. | 10.03 |  | |  |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 14.03 |  | |  |
| 76 | Нижняя прямая подача мяча с 3- 6 м. Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1.Подготовка места проведения игры | 16.03 |  | |  |
| 77 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с 3- 6 м. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | 17.03 |  |  | |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. | 21.03 |  |  | |
| 79 | Передача двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 23.03 |  |  | |
| 80 | **Тестирование-** передача двумя руками сверху в парах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0). Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 24.03 |  |  | |
| 81 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 4.04 |  |  | |
| 82 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 6.04 |  |  | |
| 83 | **Тестирование** - прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 7.04 |  |  | |
| 84 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 11.04 |  |  | |
| 85 | **Тестирование -** нижняя прямая подача с 3–6 м. Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 13.04 |  |  | |
| 86 | Круговая тренировка. Развитие выносливости, Игровые задания 2:2, 3:1. Игра в мини-волейбол. | 14.04 |  |  | |
| 87 | Эстафеты Развитие выносливости, Игровые задания 2:2, 3:1. Игра в мини-волейбол. | 18.04 |  |  | |

**6 класс Легкая атлетика - 15 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **План** | | **Факт** | | |
|  |  |  |  | | **6 а 6 б** | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)** | 88 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | 20.04 | |  | |  |
| 89 | Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений. | 21.04 | |  | |  |
| 90 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений. | 25.04 | |  | |  |
| 91 | **Тестирование - Бег** (60 м) **на результат.** Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Подвижная игра «Лапта» | 27.04 | |  | |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 92 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. | 28.04 | |  | |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе- 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Бег 1500 м. Развитие выносливости.  Подвижная игра «Мини - лапта». | 4.05 | |  | |  |
| 94 | Равномерный бег 12 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м по 2раза.  Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 5.05 | |  | |  |
| 95 | **Бег - 1200м**.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости. | 11.05 | |  | |  |
| **Тестирование**  **(2 часа)** | 96 | **Тесты**: **бег на 30м с высокого старта**; **поднимание туловища (30сек)**; **1000м**; **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 12.05 | |  | |  |
| 97 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед; подтягивание\отжимание** | 16.05 | |  | |  |
| **Прыжок в длину способом «согнув ноги».** | 98 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | | 18.05 |  | |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 19.05 |  |  | |
| 100 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 23.05 |  |  | |
| 101 | **Тестирование** – прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | | 25.05 |  |  | |
| 102 | **Тестирование** - метание теннисного мяча на дальность.  Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | | 26.05 |  |  | |

**6 класс Легкая атлетика 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | |
|  |  |  |  | **6 в 6 г** | |
| **Спринтерский и эстафетный бег**  **(5 часов)** | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции от(30-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | 2.09 |  |  |
| 2 | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (30-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. | 3.09 |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 40 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 7.09 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 9.09 |  |  |
| 5 | **Тестирование-** бег на результат 60м**.** Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра « Лапта». | 10.09 |  |  |
| **Тестирование**  **(3 часа)** | 6 | **Тесты**: **бег на 30м с высокого старта**; **поднимание туловища (30сек)**;**1000м**; | 14.09 |  |  |
| 7 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; прыжки на скакалке (1 минута)** | 16.09 |  |  |
| 8 | **Тесты: наклон вперед; подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 17.09 |  |  |
| **Прыжок в высоту.**  **Ме­тание малого мяча (6** ч) | 9 | Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 21.09 |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 23.09 |  |  |
| 11 | Метание теннисного мяча с 4- 5 шагов на дальность на заданное расстояние. Прыжок в высоту с 3- 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 24.09 |  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4 -5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 28.09 |  |  |
| 13 | **Тестирование -** прыжок в высоту с 3 - 5 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 30.09 |  |  |
|  | 14 | **Тестирование -** Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на даль­ность. Общеразвивающте упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 1.10 |  |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 15 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | 5.10 |  |  |
| 16 | Бег в равномерном темпе- 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 7.10 |  |  |
| 17 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 500 м.  Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 8.10 |  |  |
| 18 | **Тестирование –** бег 1000 м.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Невод»  Развитие выносливости. | 12.10 |  |  |

**6 класс Гимнастика - 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | |
|  |  |  |  | **6 в 6 г** | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4 часа)** | 19 | Инструктаж по технике безопасности (гимнастика). Строевой шаг, размыкания и смыкания на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | 14.10 |  |  |
| 20 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Строевой шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 15.10 |  |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Размыкания и смыкания. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 19.10 |  |  |
| 22 | **Тестирование** – прыжок ноги врозь.  Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | 21.10 |  |  |
| **Акробатика (5 часов)** | 23 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Общеразвивающие упражнения с мячом. Развитие координационных способностей. | 22.10 |  |  |
| 24 | Кувырок вперед прыжком. Мост с поднятой вперед ногой. Элементы связки акробатической комбинации: переворот в сторону в право или влево («колесо»), мост с поднятой вперед ногой, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. | 26.10 |  |  |
| 25 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Развитие координационных способностей. | 28.10 |  |  |
| 26 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 29.10 |  |  |
| 27 | **Тестирование -** акробатическая связка из изученных элементов.  Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. | 9.11 |  |  |

**6 класс Баскетбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | | | |
|  |  |  |  | **6 в 6 г** | | | |
| **БАСКЕТБОЛ** | 28 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми (баскетбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 11.11 |  | | |  |
| 29 | Остановка двумя шагами прыжком. Ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Сочетание приемов ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 12.11 |  | | |  |
| 30 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком и двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Сочетание приемов ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 16.11 |  | | |  |
| 31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в движении по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 18.11 |  | | |  |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком, шагом – повороты.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. | 19.11 |  | | |  |
| 33 | **Тестирование –** комбинация (ведение, остановка, поворот). Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 23.11 |  | | |  |
| 34 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Бросок двумя руками с места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 25.11 |  | | |  |
| 35 | **Тестирование -** Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 26.11 |  | | |  |
| 36 | Бросок мяча одной рукой после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Ловля и передача мяча в тройках. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. | 30.11 |  | | |  |
| 37 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок двумя руками с места. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 2.12 |  |  | | |
| 38 | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Тактика свободного нападения Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей. | 3.12 |  |  | | |
| 39 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах. Игра (2x2, 3 хЗ). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 7.12 |  |  | | |
| 40 | **Тестирование -** бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 9.12 |  |  | | |
| 41 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).  Развитие координационных способностей. | 10.12 |  |  | | |
| 42 | Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 14.12 |  |  | | |
| 43 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 16.12 |  |  | | |
| 44 | **Тестирование -** ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и (неведущей) рукой. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 17.12 |  |  | | |
| 45 | Вырывание и выбивание мяча, перехват. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 21.12 |  |  | | |
| 46 | **Тестирование** - техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места. Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 23.12 |  |  | | |
| 47 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 24.12 |  |  | | |
| 48 | Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 11.01 |  | |  | |

**6 класс Лыжная подготовка - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** | | |
|  |  |  |  | **6 в 6 г** | | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 49 | Техника безопасности во время занятий лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор инвентаря. Повторение изученных в 5классе стойки лыжника и способов передвижения. | 13.01 |  | |  |
| 50 | Стойка и передвижение лыжника. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 14.01 |  | |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Игровые задания. | 18.01 |  | |  |
| 52 | Торможение «упором» - отрабатывается техника на ровной местности и со спуска.  Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»  Прохождение дистанции. | 20.01 |  | |  |
| 53 | Поворот упором. Спуски в средней стойке. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 21.01 |  | |  |
| 54 | **Тестирование -** подъем «елочкой».  Спуски в средней стойке. Торможение и поворот «упором». Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 25.01 |  | |  |
| 55 | **Тестирование -** торможение и поворот «упором». Спуски в средней стойке. Поворот «елочкой». Одновременный двухшажный ход. | 27.01 |  | |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  Подъемы и спуски изученными способами. Прохождение дистанции. | 28.01 |  | |  |
| 57 | **Тестирование –** спуски. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». | 1.02 |  | |  |
| 58 | **Тестирование -** одновременный двухшажный ход**.** Одновременный бесшажный ход | 3.02 |  | |  |
| 59 | Игры на лыжах : «Остановка рывком», «С горки на горку». Одновременный бесшажный ход.  Эстафеты на лыжах. | 4.02 |  | |  |
| 60 | **Тестирование -** одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.  Игровые задания. | 8.02 |  |  | |
| 61 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами.  Ускорения по равнине д-1круг, м.-1 большой круг.  Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 10.02 |  |  | |
| 62 | Спуски, подъемы и повороты изученными способами. Прохождение дистанции – до 3,5км (индивидуально). | 11.02 |  |  | |
| 63 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами. Эстафета(2команды по одному кругу).  Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 15.02 |  |  | |
| 64 | Прохождение дистанции – 1кмв среднем темпе.  Ускорения – д. - 1км, м. - 1,5км.  Спуски в средней стойке. | 17.02 |  |  | |
| 65 | **Тестирование –** д. - 1км, м. – 2 км на время.  Спуски в средней стойке. | 18.02 |  |  | |
| 66 | **Тестирование -** прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) -3,5км изученными способами без учета времени. | 22.02 |  |  | |

**6 класс Волейбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** | | |
|  |  |  |  | **6 в 6 г** | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | 67 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам. | 24.02 |  | |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 25.02 |  | |  |
| 69 | Стойка игрока и передвижение в стойке - остановки, ускорения. Передача двумя руками сверху на месте – работа рук и ног. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 29.02 |  | |  |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке - остановки, ускорения.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2.03 |  | |  |
| 71 | **Тестирование** – комбинация из освоенных элементов техники передвижений.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой - стойка, положение рук. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. | 3.03 |  | |  |
| 72 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 7.03 |  | |  |
| 73 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 9.03 |  | |  |
| 74 | **Тестирование** – передача сверху над собой.  Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.  Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. | 10.03 |  | |  |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 14.03 |  | |  |
| 76 | Нижняя прямая подача мяча с 3- 6 м. Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1.Подготовка места проведения игры | 16.03 |  | |  |
| 77 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с 3- 6 м. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | 17.03 |  |  | |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. | 21.03 |  |  | |
| 79 | Передача двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 23.03 |  |  | |
| 80 | **Тестирование-** передача двумя руками сверху в парах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0). Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 24.03 |  |  | |
| 81 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 4.04 |  |  | |
| 82 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 6.04 |  |  | |
| 83 | **Тестирование** - прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 7.04 |  |  | |
| 84 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 11.04 |  |  | |
| 85 | **Тестирование -** нижняя прямая подача с 3–6 м. Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 13.04 |  |  | |
| 86 | Круговая тренировка. Развитие выносливости, Игровые задания 2:2, 3:1. Игра в мини-волейбол. | 14.04 |  |  | |
| 87 | Эстафеты Развитие выносливости, Игровые задания 2:2, 3:1. Игра в мини-волейбол. | 18.04 |  |  | |

**6 класс Легкая атлетика - 15 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | | **факт** | | |
|  |  |  |  | | **6 в 6 г** | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)** | 88 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | 20.04 | |  | |  |
| 89 | Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений. | 21.04 | |  | |  |
| 90 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений. | 25.04 | |  | |  |
| 91 | **Тестирование - Бег** (60 м) **на результат.** Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Подвижная игра «Лапта» | 27.04 | |  | |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 92 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. | 28.04 | |  | |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе- 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Бег 1500 м. Развитие выносливости.  Подвижная игра «Мини - лапта». | 4.05 | |  | |  |
| 94 | Равномерный бег 12 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м по 2раза.  Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 5.05 | |  | |  |
| 95 | **Бег - 1200м**.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости. | 11.05 | |  | |  |
| **Тестирование**  **(2 часа)** | 96 | **Тесты**: **бег на 30м с высокого старта**; **поднимание туловища (30сек)**; **1000м**; **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 12.05 | |  | |  |
| 97 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед; подтягивание\отжимание** | 16.05 | |  | |  |
| **Прыжок в длину способом «согнув ноги».** | 98 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | | 18.05 |  | |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 19.05 |  |  | |
| 100 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 23.05 |  |  | |
| 101 | **Тестирование** – прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | | 25.05 |  |  | |
| 102 | **Тестирование** - метание теннисного мяча на дальность.  Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | | 26.05 |  |  | |