

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:
на заседании
МО гуманитарного цикла
_____ Саенко Л.Я
Протокол № _____
от «__» _____ 2014 г.

Согласовано:
Заместитель
директора по УР
_____ Крылова Е.Г
«__» _____ 2014 г от

Утверждено:
Директор школы
_____ Бойко В.И.
Приказ № _____
«__» _____ 2014 г

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель
физической культуры и ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре» - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

Всего часов 102 ч, Количество часов в неделю 3

Целью образования в области физической культуры является:

- **формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- **целостное** развитие физических и психических качеств;
- **творческое** использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ:

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

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

Формы организации учебного процесса и контроля

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, **физкультурно – оздоровительные мероприятия** в режиме учебного дня, **спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия** физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный Компонента-
Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры,

которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющих спортивные традиции, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры

~~Завещается программа~~ *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию

комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	6 класс (102 ч)	102 ч	102 ч
1	Лёгкая атлетика	27 ч	27ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч	22 ч
3	Лыжная подготовка	16 ч	16ч
4	Подвижные игры	14 ч	14 ч
5	Спортивные игры	23 ч	23ч

Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема.	Вид деятельности обучающихс я (практически е лабораторны е, контрольные работы, экскурсии)	Планируем ые образовател ьные результаты обучения	Ведущие формы, методы, средства обучения на уроке
1	2	3	4	5

1	1 учебная неделя Развитие координационных способностей. Основы знаний. ЗОЖ и его слагаемые. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Высокий старт. Стартовый разгон.		Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м	Фронтальный индивидуальный
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег коротким, средним шагом. Бег с изменением направления движения. Высокий старт. Стартовый разгон. Подтягивание.	Бег 60 м М – 11,2 – «3» 10,6 – «4» 10,0 – «5»		Фронтальный индивидуальный
3	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег приставными шагами левым, правым боком. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе.	Д - 11,4 – «3» 10,8 – «4» 10,5 – «5»	Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фронтальный индивидуальный
4	2 учебная неделя Высокий старт. Бег 60м. Прыжок в длину с места на заданное расстояние. ОРУ в движении.			
5	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Прыжки в длину (см) М – 260 – «3» 300 – «4» 340 – «5»		Фронтальный индивидуальный
6	Старт из положения с опорой на одну руку. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12м. Ускорения 3*60м.	Д - 220 – «3» 260 – «4» 300 – «5»	Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фронтальный индивидуальный
7	3 учебная неделя Старт из положения с опорой на одну руку. Метание мяча по вертикальной цели с 10-12м. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.			
8	Метание мяча на дальность (р). Прыжок в длину с разбега. Бег 60м.			Фронтальный индивидуальный
9	Подтягивание.			

	Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. Т Б на занятиях кроссовой подготовки. Упр-ия для совершенствования тех-ки кроссового бега. Смешанное передвижение 2000/1500м. ОРУ в движении.	Метание мяча 150 г. М – 20 – «3» 27 – «4» 34 – «5» Д - 14 – «3» 17 – «4» 21 – «5»		Фронтальный индивидуальный
10	4 учебная неделя Развитие скоростной выносливости. Повторный бег			Фронтальный индивидуальный
11	3*200м. Бег по травянистому грунту. Подтягивание.			
12	Бег по слабопересеченной местности. Беговые и прыжковые упр-ия. Преодоление, вертикальных препятствий прыжком и наступая.			Фронтальный индивидуальный
13	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком в шаге и многоскоками.			
	5 учебная неделя			
14	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег	Подтягивание на высокой перекладине из вися		Фронтальный индивидуальный
15	3*200м. Преодоление горизонтальных препятствий. Кросс по слабопересеченной местности 1500м.	М – 3 – «3» 4 – «4» 6 – «5»		Фронтальный индивидуальный
	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. ТБ на занятиях гимнастикой.	Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа		
16	Основы знаний. Освоение строевых и общеразвивающих упр. Ходьба по линиям зала с различным положением рук. ОРУ с гимнастикой палкой. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Лазание по гимнастической стенке.	Д - 8 – «3» 10 – «4» 15 – «5»		Фронтальный индивидуальный
17	6 учебная неделя Строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы. Лазание по канату в три приема.			Фронтальный индивидуальный
18	Подтягивание.			Фронтальный индивидуальный

19	Строевые упр-ия. Развитие равновесия. Ходьба по линиям зала, гим-кой скамейке. Лазание по канату в 3 приема.			Фронтальный индивидуальный
20	Строевые приемы. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по гим-кой скамейке ранее изученными способами. Подтягивание.			
21	7 учебная неделя Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.			
22	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.			Фронтальный индивидуальный
23	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек.		Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный индивидуальный
24	8 учебная неделя Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).		внутренней частью подъёма, по неподвижно	Фронтальный индивидуальный
25	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы.		му мячу внешней частью	
26	Жонглирование мячом головой, ногой.		подъёма	Фронтальный
27	9 учебная неделя Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.	Жонглирование мяча М – 3 – «3» 5 – «4» 8 – «5»	Научить жонглированию мяча	
28	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.		головой, ногой.	Фронтальный
29	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом. Двусторонняя игра. 10 учебная неделя Развитие координационных способностей. Основы знаний. Влияние занятий физическими упр-ями на состояние здоровья. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия. Ходьба по гим-кой скамейке на		Научить останавливать мяч внутренней частью стопы Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фронтальный Фронтальный Фронтальный

30	<p>носках, приставными шагами левым, правым боком. Лазание по канату в три приема. Акробатика. Группировка; перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие силы. Лазание по канату в три приема. Подтягивание. Поднимание ног в висе.</p>			Фронтальный
31	<p>Акробатика. Перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед и назад. Развитие равновесия. Упр-ия на бревне. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Ходьба по бревну на носках высота-100 см. Кувырок вперед и назад.</p>		Научить подтягиванию на низкой перекладине из виса лёжа	Фронтальный
32	<p>11 учебная неделя Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Упр-ия равновесия на бревне. Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком.</p>	<p>Прыжки через скакалку за 15 сек М – 20 – «3» 27 – «4» 34 – «5» Д - 14 – «3» 17 – «4» 21 – «5»</p>	Научить подтягиванию на высокой перекладине из виса	Фронтальный
33	<p>Приседание и повороты в приседе. Опорный прыжок на козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись.) Два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью.</p>		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
34	<p>Упр-ия на бревне. Акробатика. Два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину h-100-110см).</p>		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
35	<p>12 учебная неделя Опорный прыжок ноги врозь. Упр-ия на бревне; поворот на носках и одной ногой. Приседание и переход</p>			Фронтальный

36	в упор присев, в упор стоя на коленях. Акробатика; два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью. Опорный прыжок ноги врозь (учет). Упр-ия на бревне, сочетание 5-6 элементов. Акробатика сочетание 4-5 элементов.			Фронтальный
37	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: личная гигиена. ОРУ с мячом. Стойка игрока,			Фронтальный
38	перемещения приставными шагами. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м		
39	13 учебная неделя Ведение мяча правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении.			Фронтальный
40	ОРУ с мячом. Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение – остановка – поворот – передача – ловля - ведение.			Фронтальный
41	Бросок мяча в корзину в движении. Сочетание приемов: ведение мяча – передача – ловля – ведение- бросок по кольцу в движении. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м	Научить стойке игрока перемещени е в стойке приставным и шагами, боком, лицо и спиной вперёд	Фронтальный
42	14 учебная неделя Сочетание приемов: ведение – передача – ловля – бросок в			
43	корзину.			
44	Броски в корзину с близкого и среднего расстояния.			Фронтальный
45	Сочетание приемов (учет). Броски по кольцу с близкого и среднего расстояния.		Научить поворотам без мяча и с мячом	
46	Учебная игра с использованием ранее изученных элементов.			

47	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).		Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
48	15 учебная неделя Передачи мяча продольные и диагональные.	Жонглирование мяча		
49	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.	М – 3 – «3»		
50	Передачи мяча в движении. 16 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Двусторонняя игра.	5 – «4»		
51	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. 17 учебная неделя Двусторонняя игра.	8 – «5»		
52	Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра.		Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный
53	Основы знаний. Развитие волевых и нравственных качеств. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами.		Научить броскам мяча одной и двумя руками с места и в движении	Фронтальный
54	Имитационные упр-ия. Переноска и надевание лыж. Игровые упр. Переноска лыж под рукой. Попеременный двухшажный ход: Углубленное изучение по элементам. Поворот переступанием.			
55	18 учебная неделя Передвижение по дистанции (2-2.5км) с отработкой техники попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км на время	Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъема, неподвижному мячу внешней частью	Фронтальный
56	Поворот переступанием. Игровые упр-ия «Лыжники, на место» Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений. Подъем «полуелочкой»			Фронтальный

57	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: отработка техники. Равномерное передвижение по дистанции (2км) 19 учебная неделя		подъёма Научить жонглиров анию мяча головой, ногой.	ный Фронталь ный
58	Поворот переступанием вокруг пяток. Попеременный двухшажный ход: итоговая оценка техники.		Научить останавлива ть мяч	Фронталь ный Фронталь ный
59	Подвижные игры. Строевые приемы. Одновременный двухшажный ход: отработка общей координации движений.		внутренней частью стопы	игровой
60	Торможение «полуплугом» Повороты на месте переступанием. Одновременный двухшажный ход: работа над техникой движений. Торможение «полуплугом»	Бег на лыжах 1 км М – 7,40 – «3»	Научить вбрасывани ю мяча из – за боковой линии с	Фронталь ный
61	20 учебная неделя Одновременный двухшажный ход: повышение силы отталкивания руками и ногами. Поворот упором. Одновременный двухшажный ход: итоговая оценка усвоения. Подъем «полуелочкой» и торможение упором. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	«4» 6,30 – «5» Д - 8,10 – «3»	места, с шага	
62	Контрольная тренировка на 1.5км удов. (М- 11.40сек, Д- 13.30сек.)	«4» 7,30 – 7,00–	Научить поворотам на месте	Фронталь ный
63	Подв. игры. 21 учебная неделя Передвижение по дистанции (2- 2.5км) с отработкой техники ранее изученных ходов. Поворот переступанием на месте и при спуске. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3-3.5 км. Прохождение дистанции 2км. на результат. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.	«5»	переступан ие, вокруг пяток, вокруг носок	Фронталь ный
64	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3-3.5 км. Прохождение дистанции 2км. на результат. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.		Научить попеременн ому двухшажно му ходу	Фронталь ный
65	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3-3.5 км. Прохождение дистанции 2км. на результат. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.			Фронталь ный
66	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3-3.5 км. Прохождение дистанции 2км. на результат. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.			Фронталь ный
67	22 учебная неделя Преодоление бугров и впадин. Пробегание М-2*100м и 2*1000м.,			Фронталь ный

68	Д-2*80м. и 2*800м. Прохождение дистанции 3км. Подвижные игры на лыжах. Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на			Фронталь ный
69	занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Баскетбол. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, снизу двумя руками.			Фронталь ный
70	23 учебная неделя Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов. Бросок одной рукой от плеча.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м		Фронталь ный
71	Остановка и повороты. Ведение мяча с изменением			
72	направления и скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приемов.			
73	Сочетание приемов. Броски в корзину с близкого и среднего			
74	расстояния. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы и снизу		Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»	Фронталь ный
75	двумя руками 24 учебная неделя Совершенствование ведения мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы.			
76	Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся. Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные.	Жонглирова ние мяча М – 3 – «3» 5 – «4» 8 – «5»		
77	25 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.			
78	Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом. Остановка летящего мяча стопой, грудью, головой. Двусторонняя игра.			Фронталь ный
79	Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение. 26 учебная неделя Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия,			Фронталь ный

80	оставление мяча партнёру. Двусторонняя игра. Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.		Научить стойке игрока	ный контрольный
81	Футбол по упрощённым и основным правилам 27 учебная неделя Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Баскетбол. Основные правила игры. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.		перемещении в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперёд	Фронтальный контрольный
82	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м	Научить поворотам без мяча и с мячом	Фронтальный
83	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со смежной мест. Бросок в корзину с близкого расстояния.		Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди,	
84	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с остановками и поворотами. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска. 28 учебная неделя		одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
85	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на быстроту (эстафеты).		Научить ведению мяча	Фронтальный
86	Штрафной бросок. Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки.	Кросс по пересечённой местности 2 км	высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении	Фронтальный
87	Спортивная ходьба. Смешанное передвижение 2000/1500 м.	Без	по прямой с изменением направления	Фронтальный
88	Подтягивание. Повторный бег 3*300м. Преодоление вертикальных препятствий, перешагиванием и прыж.	Кросс по пересечённой местности 2 км	я	Фронтальный
89	29 учебная неделя		Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный
90	Бег с переменным лидерованием: мал- 3км; дев – 2км. Преодоление	Без		ный

91	препятствий прыжком в шаге, многоскоками. Контрольный бег -1500 м. Задания для самостоятельной кроссовой подготовки.	Бег 60 м М – 11,2 –	внутренней частью подъёма, по неподвижно му мячу	Фронтальный
92	Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой. Бег 60 м.	«3» 10,6 –	внешней частью подъёма	Фронтальный
93	30 учебная неделя Беговые и прыжковые упр-ия.	«4» 10,0 –	Научить жонглированию мяча	Фронтальный игровой
94	Метание малого мяча с места и 1-3 шагов с разбега.	«5» Д - 11,4 –	головой, ногой.	Фронтальный
95	Подтягивание. Бег 60 м. Прыжок в длину с места	«3» 10,8 –	Научить останавливать мяч	
96	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	«4» 10,5 –	внутренней частью стопы	
97	31 учебная неделя Метание мяча с места и 1-3 шагов разбега.	Метание мяча 150 г. М – 20 – «3»	Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	
98	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на результат	27 – «4» 34 – «5»		
99	Бег 60м. на результат. Метание мяча по горизонтальной цели.	Д - 14 – «3» 17 – «4»		
100	32 учебная неделя Бег 1500 м. на результат. Метание мяча по вертикальной цели	21 – «5»		
101	Подтягивание на результат. Метание мяча.	Прыжки в длину (см) М – 260 –		
102	Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.	«3» 300 –	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперёд», 30 м	
	33 учебная неделя Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).	«4» 340 –		
	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).	«5» Д - 220 –		
	34 учебная неделя Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра	«3» 260 –		
	Тактические действия – взаимодействие игроков в	«4» 300 –		
		«5»		

	<p>нападении и в защите. Двусторонняя игра. Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного Мини-футбол по упрощённым и основным правилам.</p>			
--	--	--	--	--

Способы и формы оценивания результатов обучающихся

6 класс Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Прыжки в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Бег 1500 м (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 г. (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин, сек) или 3 км	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
	Без учёта времени					

Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

