

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тихикова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.Я. Сидов

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2013 г.» Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры (волейбол)	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола	20
	Итого:	68

Планируемый результат.

По окончании основной школы учащийся должен **знать**:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

Содержание тем учебного курса

№	Наименование темы (раздела);	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
1.	Базовая часть	48		
1.1.	Основы знаний о физической культуре -Естественные основы. - Социально-психологические основы. -Культурно-исторические	В процессе урока	<p>5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p> <p>Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p>	

	<p>- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>- Подвижные игры.</p> <p>- Волейбол</p> <p>- Баскетбол</p> <p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>- Лёгкоатлетические упражнения.</p> <p>- Кроссовая подготовка.</p>		<p>5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий</p> <p>5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений <i>1-4 классы</i>. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе</p> <p>5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>	
1.2.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>- Акробатика</p> <p>- Опорный прыжок. Строевые упражнения</p> <p>-ОРУ</p>	<p>14</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p>Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, выполнение акробатической связки, мост из положения стоя (с помощью и самостоятельно)</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) .</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь выполнять висы и упоры.</p>

	-Подвижные игры -Вис	4	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении. Эстафеты. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание в висе.	Выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упражнений. Знать правила эстафет.
1.3.	Кроссовая подготовка -Бег по пересеченной местности -Подвижные игры	4	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. «Лапта», «Снайпер»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000:М – 10.30; 14.00
1.4.	Легкоатлетические упражнения -Спринтерский бег, эстафетный бег -Прыжок в длину, в высоту. Метание малого теннисного мяча - Бег на средние дистанции - Подвижные игры - ОРУ	20 8 8 4	Высокий старт (до 10-15 м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость (3х50 м). Бег на результат (60м). Эстафеты: встречная, линейная, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м, на дальность с 3-5 шагов. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Эстафеты: встречная, линейная, круговая Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ на месте.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 метров) м.; 10.0 – «5» ; 10.6 – «4» : 10.8 – «3» Д: 10.4 – «5» 10.8 – «4» 11.2 – «3» Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Уметь бегать на дистанцию 1000 метров: М: «5» - 5.00 «4» - 5.30 «3» - 6.00 Д: «5» - 5.30 «4» - 6.00 «3» - 6.20
1.5.	Спортивные игры	32		
	Волейбол -элементы волейбола	12	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках, над собой, через зону и в зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах, тройках, через зону и в зоне, через сетку, после подачи. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

	-подвижные игры, эстафеты.		подача, подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты	Оценка выполнения стойки и передвижений. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Оценка техники нижней прямой подачи.
2.0.	Вариативная часть	20		
2.1.	Баскетбол -элементы баскетбол - «Мини-баскетбол»	20	Стойка и передвижение игрока. Ведение в высокой стойке на месте, низкой стойке, с пассивным сопротивлением противника. Передачи двумя руками от груди в движении, передача одной рукой от плеча на месте, в движении, передача двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, в тройках в движении со сменой места. Сочетание приемов: ведения, передачи, броска. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Остановка двумя шагами. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0), позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра 2х2; 3х3;	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники ведения мяча на месте; с изменением направления. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места; в движении.

Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ уро ка	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата прове дения
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика 11 часов							

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика. Высокий старт (15- 30 метров), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта			
	Совершенствование	2	Высокий старт (15- 30 метров), бег по дистанции (40-50 м), эстафета линейная, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствование	3	Высокий старт до(15-30 м). Финиширование, Специальные беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствование	4	Высокий старт до(15-30 м), финиширование. Бег (3х50 м). Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты .Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1	
	Учетный	5	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	М; «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 10,8; Д: «5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 2	Ком-плекс 1	
Бег на средние дистанции (4 ч)	Изучение нового материала	6	Бег 1000 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Невод», круговая эстафета.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком-плекс 1	

		7	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Невод», круговая эстафета.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком-плекс 1		
		8	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Невод», круговая эстафета.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство	9	Бег 1000 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Невод», круговая эстафета.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка 4 ч								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4 ч)	Комбинированный	10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство	11	Равномерный бег до 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство	12	Равномерный бег до 15 минут. Бег под гору, бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство	13	Бег по пересеченной местности (2 км). Развитие выносливости.	М;10.30 Д;14.00	Текущий	Ком-плекс 1		
Гимнастика 14 ч								

Висы. Строевые Упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	14	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2	
	Комплекс ный	15	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2	
	Комплекс ный	16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2	
	Комплекс ный	17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком- плекс 2	
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	18	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	
	Комплекс ный	19	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	

	Комплексный	20	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	21	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	22	Выполнение комбинаций из разученных элементов. Выполнение комбинаций ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
	Учетный	23	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику.	Комплекс 2	
Опорный прыжок, строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	24	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	25	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	26	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	

	Учетный	27	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники опорного прыжка	Ком-плекс 2	
Спортивные игры -32ч							
Баскетбол (20 ч)	Изучение нового материала	28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	30	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	

	Комбинированный	31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направлена и высоты отскока	Комплекс 3	
	Комбинированный	33	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	34	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Изучение нового материала	35	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	36	Стойка и передвижение игрока. 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 противника. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	37	Стойка и передвижение игрока. 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 противника. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	38	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	

	Комбинированный	39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	40	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли .	Комплекс 3	
	Комбинированный	41	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах . Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	42	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах . Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Комбинированный	43	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передачи мяча двумя руками от головы в парах и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Изучение нового материала	44	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	45	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	46	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	47	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	

Волейбол (12)	Изучение нового материала	48	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3	
	Совершенство- вание	49	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3	
	Совершенство- вание	50	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижен- ий	Ком- плекс 3	
	Совершенство- вание	51	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3	
	Комплекс- ный	52	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Текущий	Ком- плекс 3	

	Комплексный	53	Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху в парах через зону на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	54	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	55	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	56	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	
	Комплексный	57	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	58	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	

Легкая атлетика 11 ч							
Прыжок в высоту, (4ч)	Изучение нового материала	60	Прыжок в высоту с 7 -9 беговых шагов способом перешагивания (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комбинированный	61	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания (<i>отталкивание, переход планки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комбинированный	62	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4	
	Контрольный	63	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту	Ком-плекс 4	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3)	Комбинированный	64	Высокий старт 15–30 м, стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комбинированный	65	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с	Текущий	Ком-плекс 4	
	Контрольный	66	Промежуточная аттестация. Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Ком-плекс 4	

Прыжок в длину, метание малого мяча (2 ч)	Совершенство	67	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 □ 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 4	
	Совершенство	68	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 4	

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

6 класс

п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»1
1.	Бег на 60 метров	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Бег на 1500 метров (с)	8.35	7.55	7.11	8.55	8.35.	8.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-раз)	3	4	7	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полученных(количество раз	-	-	-	7	8	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
7.	Метание мяча 150 гр. на дальность	25	28	34	14	18	22