

**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №1950**



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

Морозова Е.Н.
«__» сентября 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании М/О учителей _____

Протокол № ____ от
«__» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка

позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность

✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- лично-ориентированное;
- игровые;
- здоровье сберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ

культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В ы п у с к н и к п о л у ч и т в о з м о ж н о с т ь н а у ч и т ь с я :

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Тематическое планирование по физической культуре

на 2015-2016 учебного года

(1.09.15-30.05.16.)

Класс - 6 «В»

Учитель Наумова Г.И

Количество часов по программе –3ч.

Планирование составлено на основе программы : В.И.Ляха А.А.Зданевича

Учебник : под редакцией М.Я. Виленского

№ №	Тема урока	Тип урока	Ко ли че ст во ча со в	Элементы минимального содержания программы	Элеметы дополнительно го содержания образования (гимназически й компонент)	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Использован ие ИКТ
1	Охрана труда на уроках л/а. Стр.упр. Учить высокий старт и стартовый разгон, Бег по дистанции (40-50 м)	совер шенст вован ия	1			Уметь бегать с макс. скор.	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть

2	ОРУ со скакалкой и серия прыжков. Повторить высокий старт (15-20 м) Спец.беговые упражнения. Терминология спринтерского бега.	повто рения	1			Уметь бегать с макс. скор	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
3	Совершенствование высокого старта, финиширование. Линейные эстафеты.	совер шенст вован ия	1			Уметь бегать с макс. скор	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
4	Совершенствование высокого старта, финиширование. Линейные эстафеты.	совер шенст вован ия	1			Уметь бегать с макс. скор	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
5	ОРУ. Специальные беговые упр. Развитие скоростных способностей.	комби ниров аний	1			Уметь бегать с макс. скор	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
6	Повторить прыжок в длину с места. Метание в цель. Бег 30 м	учетн ый	1			Бег 30 м	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
7	ОРУ в парах .Совершенствование прыжка в длину. Метание в цель	совер шенст вован ия	1			Уметь метать мяч	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
8	Челночный бег 3x10 м, Повторить метание на дальность. Игра.	учетн ый	1			Уметь метать мяч	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть

9	КУ- прыжок в длину места. Совершенствование метания на дальность. Игра.	учетный	1			Уметь прыгать в длину	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
10	Метание на результат. Передача эстафетной палочки повторить. Развитие выносливости	комбинированный	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
11	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра	совершенствования	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра	комплексный	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
13	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	комплексный	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
14	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой.	совершенствования	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
15	Кроссовая подготовка. Бег с препятствием. Игра.	совершенствования	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность

16	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	комплексный	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
17	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой.	комплексный	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
18	Кроссовая подготовка. Игра.	совершенствования	1			Уметь бегать на выносливость	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
19	Охрана труда на уроках волейбола. Учить стойку игрока. Перемещения в стойке.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
20	ОРУ с мячом. Перемещения приставными шагами боком, лицом. Остановки.	комплексный	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность

2 1	ОРУ. Учить передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
2 2	ОРУ. Повторить передачи мяча сверху. Учить прием снизу.	повторения	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
2 3	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Повторить прием снизу. Эстафеты.	совершенствования	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
2 4	ОРУ. Совершенствование техники приема мяча снизу. Передача сверху – зачет. Игра	совершенствования	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность

2 5	ОРУ. Прием мяча снизу – зачет. Учить нижнюю прямую подачу. «Пионербол»	учетный	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
2 6	ОРУ. Повторить подачу мяча. Правила волейбола. Игра в парах через сетку.	комплексный	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
2 7	ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбола. Мини-волейбол.	совершенствования	1			Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
2 8	Охрана труда на уроках гимнастики. Повторить элементы пройденные в 5 классе.	комплексный	1			Уметь выполнять перекаты, стр. упр.	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
2 9	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Повторить перекаат боком. Прыжки через скакалку.	комплексный	1			Уметь выполнятьпе	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						рекаты, стр. упр.			
30	Стр. упр. ОРУ с гимнастической скакалкой. Учить кувырок вперед. Перекат назад в стойку на лопатках. Игра.	Изучение нового материала	1			Уметь выполнять рекаты, стр. упр.	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
31	Стр.упр. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить кувырок вперед, стойку на лопатках. Учить мост.	комплексный	1				текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
32	Совершенствование техники элементов акробатики. Разучить акробатическое упражнение из 3 элементов.	совершенствования	1			Уметь выполнять рекаты, стр. упр.		Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
33	ОРУ в парах. Повторить акробатическое соединение. Лазание по канату.	комплексный	1			Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
34	ОРУ. Совершенствование техники акробатики. Лазание по канату. Разучить упражнение на перекладине.	совершенствования	1			Уметь лазать по канату	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

35	ОРУ. Совершенствование техники акробатики. Лазание по канату. Разучить упражнение на перекладине.	комплексный	1			Уметь выполнять упр. акробатики	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
36	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование тех. Упр. На перекладине.	совершенствования	1			Уметь выполнять упр. На перекладине	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
37	ОРУ на гимнастической скамейке. Упр. На перекладине – зачет. Игра.	учетный	1			Уметь выполнять упр. На перекладине	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
38	ОРУ с гантелями. Учить опорный прыжок в упор на колени, соскок прогнувшись.	Изучение нового материала	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
39	ОРУ. Повторить опорный прыжок. Эстафеты.	комплексный	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
40	ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. Подъем туловища за 30 сек.	совершенствования	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

4 1	ОРУ. Серия прыжков через скакалку. Опорный прыжок-зачет Разучить упр. на бревне.	учетный	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
4 2	ОРУ. Серия прыжков через скакалку. Опорный прыжок-зачет Разучить упр. на бревне.	учетный	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
4 3	ОРУ. Упр. на бревне – зач. Подъем туловища на результат.	учетный	1			Уметь выполнять упр. На бревне	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
4 4	Стойки, передвижения игрока. Правила бадминтона.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
4 5	Совершенствование удара сверху, снизу. Повторить удары сбоку. Разучить подачу. Игра	совершенствования	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
4 6	Разучить нападающий удар у сетки. Повторить подачу.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

47	Совершенствование удара сверху, снизу. Повторить удары сбоку. Разучить подачу. Игра	комплексный	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
48	Разучить нападающий удар у сетки. Повторить подачу.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
49	Совершенствование техники ударов, подачи. Одиночная игра.	совершенствования	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
50	Учебно-тренировочная игра.	совершенствования	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
51	Тактические действия одиночной игры.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в бадминтон	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
52	Охрана труда на уроках б/б. Повторить стойку и перемещения игрока. Учить ведение мяча в высокой стойке на месте, передачи от груди двумя руками.	комплексный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						правильно технические действия в игре			
5 3	ОРУ. Совершенствование перемещений игрока. Повторить ведение, передачи от груди.	совер шенст вован ия	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
5 4	ОРУ. Совершенствование техники ведения, передач. Учить остановку в два шага.	Изуче ние нового матер иала	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
5 5	Ведение мяча- зачет. Повторить остановку в два шага. Развитие	компл ексны й	1			Уметь играть в б/б по упрощенным	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть

	координационных способностей.					правилам, выполнять правильно технические действия в игре			
5 6	ОРУ. Передачи мяча от груди за 30 сек. Ведение мяча в низкой стойке. Правила баскетбола.	учетный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
5 7	Ведение мяча в шаге. Учить бросок одной рукой от плеча после ловли. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

58	ОРУ. Повторить бросок от плеча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учить бросок по кольцу с отскоком от щита. Игра.	компл ексны й	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
59	ОРУ. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Повторить бросок с отскоком от щита. Эстафеты с элементами баскетбола.	совер шенст вован ия	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
60	ОРУ. Передача одной рукой в движении. Совершенствование техники броска. Игра мини-баскетбол.	совер шенст вован ия	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть

						действия в игре			
6 1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок по кольцу – зачет.	учетный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
6 2	ОРУ на силу. Разучить штрафной бросок.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
6 3	ОРУ. Повторить штрафной бросок. Разучить бросок после ведения. Игра 3х3.	комплексный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						правильно технические действия в игре			
6 4	ОРУ. Совершенствование штрафного броска. Повторить бросок после ведения. Игра	совершенствования	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
6 5	ОРУ. Совершенствование броска после ведения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	совершенствования	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
6 6	ОРУ. Бросок после ведения – зачет. Правила баскетбола. Передачи мяча от груди в тройках в движении.	учетный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						правилам, выполнять правильно технические действия в игре			
6 7	ОРУ. Повторить передачи мяча в тройках со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	компл ексны й	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
6 8	ОРУ. Совершенствование передач в тройках. Повторить позиционное нападение.	совер шентв овани я	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть

69	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра 5x5.	комплексный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
70	ОРУ. Перехват мяча .Бросок двумя руками от головы после остановки. Учебная игра.	комплексныйсовершенствования	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
71	ОРУ. Совершенствование техники элементов баскетбола.	совершенствования	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						действия в игре			
7 2	Учить взаимодействие двух игроков. Игра.	Изучение нового материала	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
7 3	Повторить взаимодействие двух игроков. Учебная игра с заданием.	комплексный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
7 4	Учебно-тренировочная игра на оценку.	учетный	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

						правильно технические действия в игре			
7 5	Учебно-тренировочная игра.	совер шенст вован ия	1			Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
7 6	Специальные прыжковые упражнения. Учить прыжок в высоту способом «перешагивание».	Изуче ние нового матер иала	1			Уметь выполнять прыжок в высоту	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
7 7	ОРУ. Повторить технику прыжка в высоту. Высокий старт с опорой на одну руку.		1			Уметь выполнять прыжок в высоту	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть
7 8	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	совеш енство вания	1			Уметь выполнять прыжок в высоту	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельнос ть

7 9	ОРУ. Прыжок в высоту на результат.	учетный	1			Уметь выполнять прыжок в высоту	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 0	ОРУ. Броски набивного мяча. Учить низкий старт и стартовый разгон.	Изучение нового материала	1			Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 1	ОРУ. Многоскоки. Повторить низкий старт. Челночный бег.	Комплексный изучение нового материала	1			Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 2	ОРУ. Совершенствование низкого старта. Передача эстафетной палочки – учить. Игра.	комплексный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 3	Прыжковые упражнения. Повторить передачу эстафетной палочки. Метание мяча совершенствование.	совершенствования	1			Уметь передавать эст. Палочку, метать мяч	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность

8 4	Круговая тренировка. Метание – зачет. Совершенствование эстафетного бега. Игра.	совершенствования	1			Уметь передавать эст. Палочку, метать мяч	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 5	ОРУ. Прыжок в длину с места – зачет.	учетный	1			Уметь прыгать с места	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 6	Упражнения по овладению в технике перемещений и владения мячом. Игра.	комплексный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 7	Совершенствование техники передач мяча сверху в парах через сетку. Игра 2x2.	совершенствования	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ 2	Проектная деятельность
8 8	Совершенствование техники приема снизу в парах. Игра 3x3.	совершенствования	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
8 9	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. Игра мини-волейбол.	комплексный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность
9 0	ОРУ с мячом. Разучить нападающий удар.	Изучение нового мат.	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельность

9 1	Круговая тренировка. Повторить нападающий удар. Подача мяча на оценку.	учетн ый	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 2	Полоса препятствий. Совершенствование нападающего удара. Игра.	совер шенст вован ия	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 3	Полоса препятствий. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	совер шенст вован ия	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 4	ОРУ. Совершенствование тактических действий игроков.	совер шенст вован ия	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра с заданием.	компл ексны й	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 6	Кроссовая подготовка.	учетн ый	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 7	Кроссовая подготовка.	Совер ш.	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть

9 8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	совер шенст	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
9 9	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	совер шенст	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
1 0 0	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра.	совер шенст	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
1 0 1	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	совер шенст	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть
1 0 2	Кроссовая подготовка. Подведение итогов года.	совер шенст	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УТГ1	Проектная деятельнос ть