Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Береговская средняя общеобразовательная школа»

Кемеровского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**На заседании МСПредседатель МСГовядинова Л.Е.Протокол № \_\_\_\_от 20.05.2015 г. | **Принята** решением педагогического советаПротокол №11 от 18.06.2015 | **Утверждаю**Директор МБОУ «Береговская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шерстобоева О.Б.Приказ №73 от 18.06.2015 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 6 класса**

Карпелюк Роман Анатольевич,

учитель физической культуры,

 первая категория.

д. Береговая 2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.
      **Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**
      — 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 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
      **Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
      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 обще-развивающей 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, имеющихся спортивных традиций, 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.
      Завершается программа изложением 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.

      **Формы организации и планирование образовательного процесса.** 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.
      В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.
      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. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.
      Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).
      Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.
      Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.
      Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.
      Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.
      В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.
      Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).
      В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:
      — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
      — планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.
      После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).
      Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.
      Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.
      Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.
      Отличительными особенностями целевых уроков являются:
      — обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
      — планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
      — использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
      — обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

**Знания о физической культуре**

      **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
      **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
      **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №урока | Наименование разделов и тем | Формаконтроля | Кол-вочасов | Основызнаний | Домашнеезадание | Датапроведения |
| 123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100101102 | 123456789101112131415161718192021222324252627123456789101112131415161718192021123456789101112131415161718192021222324252627282930123456789101112131415161718192021222324 | **I- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий физической культуройТестированиеМониторингВысокий старт от 15 до 30 мБег 60 мПрыжки в длину с разбегаМетание мяча с 4-5 шагов Прыжки в длину с разбегаМетание мяча с 4-5 шагов Бег 1200 м*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*Футбол.Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоекОсвоение ударов по мячу и оста­новок мячаОсвоение техники ве­дения мячаОсвоение техники ве­дения мячаОвладе­ние техни­кой ударов по воротамОсвоение индивиду­альной тех­ники защитыЗакрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностейЗакрепле­ние техники перемеще­ний, владе­ния мячомУчебная игра в футбол. *Волейбол* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной впередВерхняя и нижняя передачи мяча над собой на местеНижняя прямая подачаВерхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парахПередачи мяча сверху на месте и после перемещения впередИгра по упрощенным правилам в мини-баскетболИгра по упрощенным правилам в мини-баскетболИгровые задания с ограниченным числом игроков**II- ЧЕТВЕРТЬ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*Техника безопасности во время занятий гимнастикойПерекаты в групперовке с последующей опорой руками за головойЛазанье по канату в три приемаКувырок назад, кувырок впередДва кувырка вперед слитноПодъем переворотом на н/жЛазанье по канатуМост из положения стоя с помощьюМахом назад соскокЛазанье по канатуАкробатические упражненияУпражнения на брусьяхУпражнения в равновесииАкробатические упражненияУпражнения на брусьяхОпорный прыжок ноги врозьОпорный прыжок ноги врозьОпорный прыжокКомбинация из ранее изучен-ных элементов на брусьяхКомбинация из ранее изучен-ных элементов на гимнастиче-ком бревнеПреодоление гимнастическойполосы препятствий**III- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкойСкользящий шаг без палок и с палкамиПопеременный двухшажный ходПовороты переступанием в движенииПопеременный двухшажный ходОдновременный двухшажный ходОдновременный двухшажный ходПодъем «полуелочкой»Одновременный безшажный ходТорможение и поворот упором Торможение и поворот упором Попеременный двухшажный ходПодъем «елочкой»Одновременный двухшажный ходПовороты переступанием в движенииПопеременный двухшажный ходОдновременный двухшажный ходТорможение и поворот упором Подъем «полуелочкой»Прохождение дистанции до 3,5 кмПопеременный двухшажный ходПовороты переступанием в движенииОдновременный двухшажный ходПрохождение дистанции до 3,5 кмОдновременный двухшажный ходОдновременный двухшажныйходТорможение и поворот упором Прохождение дистанции до 3 кмПрохождение дистанции до 3 кмИгры на лыжах**IV- ЧЕТВЕРТЬ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскокаОстановка мяча прыжком и в шагеПередача двумя руками от груди в движении в парахПередачи мяча в тройках с перемещениемБроски после веденияУчебная игра в баскетболКомбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения *Волейбол* Верхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча в парах через сеткуНижняя прямая подачаВерхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения впередУчебная игра в мини-волейбол*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбегаПрыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега Бег 60 м Метание мяча на дальность с 4-5 шаговПрыжки в длину с разбегаМедленный бег до 15 минБег 1200 мТестированиеМониторинг | УчетУчетУчетУчетучетучетУчетучетучетучетучетучетучетучетучетучетУчетучетУчетучетучетучетучет | 1011111111111791111111118111111112111111111111111111111130111111111111111111111111111111137111111161111111111111111111 | 116101112131525243589161920222345689101723241114151619202223242571415161920711714182123456891115161718212622231410171819262021221452523689111516221213132022232425101213 | 1167677141162345891031323312345785151616171718181919202021772234571282822232824242525991077554328910772223272626303029234434353589101113713121466983 |  |

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я | НА КАКОМУРОКЕ |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.1112.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35. | Комплекс утренней гимнастикиКомплекс упражнений на коррекцию осанкиКомплекс упражнений на профилактику плоскостопияКомплекс упражнений на профилактику зренияУпражнения на снятие усталостиРавномерный бегПрыжки со скакалкойПриемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцыСпециальные дыхательные упражненияСпособы самоконтроля ( масса, ЧСС )Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскокиМетания в горизонтальную цельПрыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствияБроски легких предметов на дальность и цельКомплекс упражнений на развитие гибкостиКомплекс упражнений на развитие координацииПриседания на одной ногеКомплекс упражнений на развитие брюшного прессаСгибание и разгибание рук в упоре лежаТанцевальные шагиАкробатические упражненияСтупающий шаг без палок и с палкамиСкользящий шаг без палок и с палкамиПодъемы и спуски с небольших склоновКатание на санкахПередвижение на лыжах до 3 кмКомплекс упражнений на развитие силыКомплекс упражнений на развитие выносливостиКомплекс упражнений для профилактики обмороженийЛовля и передача мяча на местеВедение мяча на местеУпражнения на развитие реакцииУпражнения на развитие быстротыУпражнения на развитие ловкостиВерхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,4911,22,43,44,68,8212,27,45,67,83,10213,24,46,66,84,8514,25,47,64,653,5,10,98,994,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,9415,27,69,89,10116,59,60,70,9017,61,71,919,929693,958,9728,2930,3132,3334,3536,3738,394052,7453,7555,5657,5877,787650,51,548179,801819208687,88 |

**Содержание тем учебного курса**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

      **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (21 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
      Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).
      Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Легкая атлетика (21 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Лыжные гонки (30 ч). Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Спортивные игры (30 ч)
      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
      Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).
      Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Спортивные игры
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      **Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **наименование** |
| брусья турник на стенку |
| скамья гимнастическая |
| шведская стенка |
| щит баскетбольный |
| кольцо баскетбольное |
| бревно гимнастическое |
| канат для лазанья |
| маты гимнастические |
| козел гимнастический |
| секундомер |
| мячи футбольные |
| батут |
| рулетка спортивная |
| скакалки |
| коврики гимнастические |
| мячи волейбольные |
| палки лыжные |
| ботинки лыжные  |
| лыжи пластиковые |
| мячи баскетбольные |
| палки гимнастические |
| обручи гимнастические |

Список литературы

Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб.для 6 кл. — М., «Просвещение», 2011

Матвеев А.П. Уроки физической культуры. -  М., «Просвещение», 2012

Матвеев А.П. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждений»,М., «Просвещение», 2011 г.