МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ «Экономическая школа № 145» г. Перми

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ М.Н. Пролазова
Приказ № 01-07-094
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

Пермь, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
4. Основной образовательной программы МАОУ «Экономическая школа №145».
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
6. «Комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
7. Программы по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы, авторами которой являются Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
8. Базисного учебного плана.

Учебное содержание курса физической культуры включает:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник: *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 вольной борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в начале четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основныхпараметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предменые результаты:

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- выполнять общеразвивающие, специально подготовительные упражнения борца и некоторые технико-тактические действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия изучаемых видов спорта.*

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

-воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-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;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);

в метаниях на дальность: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (6-8 м), метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 шагов разбега,

в акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках и др.;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (6 класс):

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1.	**Базовая часть**	**78**
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Легкая атлетика	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лыжная подготовка	21

1.5.	Спортивные игры (баскетбол)	18
2.	**Вариативная часть**	**27**
2.1.	Спортивная борьба (вольная борьба)	27
	Итого	105

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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

1.1. Естественные основы.

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.

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. Контроль за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

1.5. Спортивные игры.

Баскетбол

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.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Спортивная борьба (вольная борьба)

Техника безопасности во время занятий. Основы самостраховки при падениях. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Технико-тактические действия в партере, стойке (без бросков). «Соревнования для всех» - игры с элементами борьбы или учебные схватки по заданию в соревновательных условиях внутри класса.

По окончании, обучающиеся должны **уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

6 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	**60 м**	11,1	10,4	9,8	11,4	10,5	10,3
2	**300 м**	1,05	1,00	55	1,18	1,10	1,05
3	**1000 м кросс**	5,10	4,50	4,30	6,10	5,15	5,00
4	**Прыжок в длину с разбега**	260	310	330	240	270	290
5	**Прыжок в высоту**	95	110	120	85	95	105
6	**Метание мяча (150 гр.)**	22	28	35	13	17	21
7	**Челночный бег 4х9 м**	11,5	10,3	10,0	12,2	11,2	10,6
8	**Прыжок в длину с места**	145	170	180	130	155	165
9	**Прыжки через ск-ку 30 сек.**	35	40	50	30	40	45
10	**Поднимание ту-ловища 30 сек.**	18	21	24	15	17	23
11	**Подтягивание – мальчики Подтягивание из виса –девочки**	1	5	7	10	13	15
12	**Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)**				9	11	16
13	**Бег на лыжах (1 км)**	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
14	**Бег на лыжах (2 км)**	14.30	14.00	13.30	15.00	14.30	14.00

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование (при помощи программы «Plickers»).

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

5. Дополнительные формы работы для оценивания учащихся:

Самостоятельная работа в виде реферата, доклада; творческое задание, связанное с областью физической культуры и спорта.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, спортивной борьбе – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы.

Учащиеся, имеющие **специальную медицинскую группу здоровья или учащиеся, которые освобождены от практической части занятия по медицинским показаниям - получают теоретическое задание по программе изучаемого материала на уроке и помогают в осуществлении судейства.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика (21 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по легкой атлетике.** ЧСС, пульсовые зоны. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Захват флага».	*Знать и уметь выполнять:* ЧСС, пульсовые зоны, специальные беговые упражнения.	Текущий	ЧСС, пульсовые зоны		1
	Комплексный	Развитие общей выносливости. Бег 500м. Специальные беговые упражнения. **Контрольный норматив бег 30м.** Развитие скоростных качеств. С/и – футбол. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(30 м)*	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		2
	Комплексный	Специальные беговые упражнения, высокий старт, бег 750м., развитие общей выносливости. **Контрольный норматив челночный бег 4х9м.** С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 750м.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		3
	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения, бег 750м., финиширование, развитие общей выносливости. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте. С/и – футбол.	*Уметь:* передавать эстафетную палочку на месте.	Текущий	Развитие общей выносливости.		4
	Совершенст-						5

	вования	Специальные беговые упражнения, бег 750м., развитие общей выносливости. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в движении. С/и – футбол.	*Уметь:* передавать эстафетную палочку в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости.		
Бег на средние дистанции, эстафетный бег (2 ч)	Комплексный	Специальные беговые упражнения, развитие общей выносливости. Старты из различных положений. Эстафетный бег. **Оценивание техники передачи эстафетной палочки в движении.**	*Уметь:* передавать эстафетную палочку в движении.	**Оценка техники выполнения**	Развитие общей выносливос		6
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. Метание мяча. С/и – футбол.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча.	Текущий	Развитие общей выносливости.		7
Бег на средние дистанции, метание мяча (5 ч)	Комплексный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. Метание мяча. С/и – футбол. Оценивание метание мяча.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча.	Текущий	Развитие общей выносливости.		8
	Комплексный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. **Оценивание метание мяча.** С/и – футбол.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		9
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 1000м.	Текущий	Развитие общей выносливости.		10

	Комплексный	Комплекс ОРУ. **Контрольный норматив прыжок в длину с места.** Подвижная игра «Перестрелка».	*Уметь:* выполнять технически правильно прыжок в длину с места на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		11
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 1000м.	Текущий	Развитие общей выносливости.		12
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (9мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		13
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		14
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		15
	Совершенствования	Комплекс ОРУ. Развитие силовых качеств**. Контрольный норматив подъем туловища.** Подвижная игра «Перестрелка».	*Уметь:* выполнять технически правильно подъем туловища на результат.	**Оценка физической подготовленности**	История возникновения олимпийских игр.		16

	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	История возникновения олимпийских игр.		17
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (11 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	История возникновения олимпийских игр.		18
	Изучение нового материала	**Опрос теоретических знаний по истории возникновения олимпийских игр (в программе «Plickers»).**	Знать: историю возникновения олимпийских игр.	**Оценка теоретических знаний**	Развитие общей выносливости.		19
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (11 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		20
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Равномерный бег (12 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		21

Акробатика (18 ч)							
Акробатика (18 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по гимнастике.** ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие силовых качеств		1
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие гибкости		2
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие силовых качеств		3
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. **Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**	*Уметь:* выполнять технически правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие гибкости		4
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. Освоение кувырка назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		5

	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие гибкости		6
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад, освоение акробатического элемента «Равновесие». Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять равновесие, кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		7
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование акробатических элементов. **Контрольный норматив подтягивание.**	***Уметь:*** выполнять равновесие, кувырок вперед, назад	**Оценка физической подготовленности**	Развитие гибкости		8
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять равновесие, кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		9
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад. Освоение акробатического элемента «стойка на лопатках». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять равновесие, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	Текущий	Развитие гибкости		10

	Комплексный	ОРУ. Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. **Контрольный норматив наклон вперед из положения стоя.**	*Уметь:* выполнять технически правильно наклон вперед из положения стоя на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие силовых качеств		11
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** равновесие, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°	Текущий	Развитие гибкости		12
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике, освоение акробатического элемента прыжок со сменой согнутых ног («козлик»). Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	Текущий	Развитие силовых качеств		13
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	Текущий	Развитие силовых качеств		14

	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	Текущий	Развитие гибкости		15
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике**. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	**Оценка техники выполнения**	Развитие силовых качеств		16
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике.** Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	**Оценка техники выполнения**	Развитие гибкости		17
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике.** Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** акробатический элемент прыжок со сменой согнутых ног, комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	**Оценка техники выполнения**	Развитие силовых качеств		18

Лыжная подготовка (21 ч)							
Лыжная подготовка (21 ч)	Вводный	**Техника безопасности по лыжной подготовке.** Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах.	*Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		1
	Совершенствования	Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах.	*Уметь:* передвигаться одновременно бесшажным и попеременно двухшажным ходами, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий			2
	Комплексный	Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно бесшажным и попеременно двухшажным ходами; поворачиваться на лыжах на месте.	**Оценка техники выполнения лыжных ходов**	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		3
	Совершенствования	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах на месте.	Текущий			4
	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование одновременно одношажного хода (основной и стартовый вариант). Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах на месте.	**Оценка техники выполнения поворотов на месте**	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		5
	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным и одновременно одношажным ходами.	**Оценка техники выполнения лыжных ходов**			6

Лыжная подготовка (21 ч)	Совершенствования	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		7
	Комплексный	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения подъемов на лыжах**			8
	Совершенствования	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование		9
	Комплексный	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения**			10
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		11
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий			12

Лыжная подготовка (21 ч)	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		13
	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения торможения на лыжах**			14
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		15
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий			16
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		17
	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	**Оценка техники выполнения поворотов в движении на лыжах**			18

	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		19
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий			20
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий			21

Спортивные игры (18 ч)							
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по баскетболу.** Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.	*Уметь:* выполнять правильно технические действия	Текущий	Правила и история возникновения баскетбола		1
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		2
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		3
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		4
	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	*Уметь:* играть в баскетбол по	Текущий	Силовы		

	на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		е упражнения		5
Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		6
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники передачи мяча**	Силовые упражнения		7
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники передачи мяча**	Силовые упражнения		8

	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		9
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		10
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники броска одной рукой от плеча**	Силовые упражнения		11
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение, два шага, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		12

	Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение, два шага, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		13

Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. **Ведение, два шага, бросок.** Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники ведения, два шага, бросок.**	Силовые упражнения		14
	Совершенство вания	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение, два шага, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		15
	Совершенство вания	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение, два шага, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		16

	Совершенствования	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1).* Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		17
	Совершенствования	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1).* Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		18

Вариативная часть на основе вольной борьбы (27 ч) (5 классы)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрля	Д/з	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8
Элементы вольной борьбы (27 ч)	Комплексный	**Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе**. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Базовая техника спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы	Текущий	Утренняя гимнастика. (20 мин.) Оттягивание ног из и.п. упор присев		1
	Совершенствования			Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы. Оттягивание ног из и.п. упор присев		2
	Комплексный	Общеразвивающие и специальные упражнения борца, акробатические упражнения. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения. Совершенствование элементов самостраховки при падении. **Оценивание уровня физической подготовленности.**	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы	**Оттягивание ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз.**	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы		3

	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы		4
	Комплексный	**Опрос теоретических знаний по правилам и истории возникновения вольной борьбы (в программе «Plickers»).**	Знать: историю возникновения и правила вольной борьбы.	**Оценка теоретических знаний**	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		5
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		6
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		7
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения,	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам –		8

		дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).		приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		9
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		10
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		11
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		12
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Игры в	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы,	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам –		13

		«касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).		отжимание, подтягивание (20 мин.)		
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		14
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы.	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		15
	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		16
	Совершенствования	Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком. Игры с элементами борьбы.		Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		17
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки,	Уметь: выполнять технико-тактические	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам –		18

		атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием.	действия в партере и стойке.		приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра и переворота скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра.**	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		19
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в**	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения** перевода нырком со сбиванием.	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		20

		спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). Переводы из стойки в партер: Перевод нырком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.					
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Перевороты в партере: Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. Переводы из стойки в партер: Перевод рывком.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		21
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Перевороты в партере: Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. Переводы из стойки в партер: Перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		22
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** Перевороты в партере:	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота скручиванием с захватом**	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		23

		Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод рывком со сбиванием.		**дальней руки и ближнего бедра и переворота скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра.**			
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод рывком со сбиванием.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения** перевода рывком со сбиванием.	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		24
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		25

	Совершенство вания	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		26
	Комплексный вания	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и переворота рычагом.**	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		27

Учебно-методический комплект:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа. Волгоград.: Учитель, 2013.
2. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы. Рабочая программа. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
3. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012г.