**C:\Users\лариса\Desktop\ЛАРИСА ПРОВЕРКА\раб. 6 класс.tif**

**I.Требования** **к** **уровню** **подготовки** **учащихся**

***В*** ***результате*** ***изучения*** ***физической*** ***культуры*** ***на*** ***базовом*** ***уровне*** ***ученик*** ***должен:***

**знать/уметь**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной **и** адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать** **приобретенные** **знания** **и** **умения** **в** **практической** **деятельности** **и** **повседневной** **жизни** **для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**II.Содержание** **тем** **учебного** **предмета**

**II.Основное** **содержание** **учебного** **предмета**

**1.** **Основы** **знаний** **о** **физической** **культуре,** **умения** **и** **навыки.** **1.1.** **Социокультурные** **основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической

культуры Ценностные

укрепление

личности. ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

здоровья,

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2.** **Психолого-педагогические** **основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контрольных физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления коми: сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3.** **Медико-биологические** **основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательногорежима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4.** **Приемы** **саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.Элементы йоги.

**1.5.** **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6.** **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.7.** **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8.** **Легкая** **атлетика.**

*.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**1.9.** **Футбол**

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям:

«Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**III.Тематическое** **планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Классы |
| 6 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | 2 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | 2 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: |  |
| - Скорость | 8 |
| - Сила | 8 |
| - Выносливость | 10 |
| - Координация | 6 |
| - Гибкость | 2 |
| - Скоростно-силовые | 7 |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** | **45** |
| - Гимнастика, акробатика | 3 |
| - Футбол | 9 |
| - Баскетбол | 7 |
| - Волейбол | 9 |
| - Лёгкая атлетика | 14 |
| - Подвижные игры | 7 |
| **Вариативная часть:** | **7** |
| - Лёгкая атлетика | 1 |
| - Волейбол | 2 |
| - «Стритбол» | 4 |
| -Подведение итогов учебного года |  |
| **ИТОГО:** | **57** |
| **ВСЕГО:** | **102** |
|  |  |

**IV.Календарно** **–** **тематическое** **планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроков | Программный материал | Дата по  план | Дата  факт |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. | 02.09 |  |
|  | Бег 60 метров с низкого старта. | 05.09 |  |
|  | Бег 60 метров с низкого старта. | 07.09 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега бег 60 метров. | 12.09 |  |
|  | Бег 60 метров по результатам. Прыжки в длину с разбега. | 14.09 |  |
|  | Прыжки в длину на с разбега на результат. | 16.09 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега на результат. | 19.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 21.09 |  |
|  | Метание мяча в цепь с-15.метров. | 23.09 |  |
|  | Метание мяча в цепь с-15 метров. | 26.09 |  |
|  | Метание мяча в цепь с-15 метров. | 28.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 30.09 |  |
| 13. | Метание мяча на дальность. | 03.10 |  |
| 14. | Метание мяча на дальность на результат. | 05.10 |  |
| 15. | Бег 1500, 2000 метров на результат. | 07.10 |  |
| 16. | Равномерный бег 15 минут. | 10.10 |  |
| 17. | Равномерный бег 15 минут. | 12.10 |  |
| 18. | Равномерный бег 15 минут. | 14.10 |  |
| 19. | Бег по пересечённой местности (2 километра) | 17.10 |  |
| 20. | Техника безопасности на занятиях футболом. | 19.10 |  |
| 21. | Введение мяча по приёмам. | 21.10 |  |
| 22. | Удары по мячу ногой. | 24. 10 |  |
| 23. | Техника передвижение. | 26.10 |  |
| 24. | Удары по мячу правой ногой. | 28.10 |  |
| 25. | Передача мяча, удары поворотом. | 07.11 |  |
| 26 | Приём и передача мяча, удары по воротам. | 09.11 |  |
| 27. | Удары по мячу головой. | 11.11 |  |
| 28. | Игра в квадрат. | 14.11 |  |
| 29. | Игра в футбол. | 16.11 |  |
| 30. | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 18.11 |  |
| 31. | Передача мяча, от груди, от плеча. | 21.11 |  |
| 32. | Приём и передача мяча. | 23.11 |  |
| 33. | Ведение мяча два шага бросок в корзину. | 25.11 |  |
| 34. | Бросок мяча двумя руками. | 28.11 |  |
| 35. | Ловля мяча двумя руками. | 30.11 |  |
| 36. | Бросок мяча двумя руками снизу. | 02.12 |  |
| 37. | Бросок двумя руками в движении. | 05.12 |  |
| 38. | Передача мяча двумя руками. | 07.12 |  |
| 39. | Ведение мяча правой рукой. | 09.12 |  |
| 40. | Веление мяча, правой, левой рукой. | 12.12 |  |
| 41. | Бросок мяча двумя руками, в корзину. | 14.12 |  |
| 42. | Броски мяча в корзину с разных точек. | 16.12 |  |
| 43. | Передача мяча от груди. | 19.12 |  |
| 44. | Передача мяча от плеча. | 21.12 |  |
| 45. | Ведение мяча, передача мяча. | 23.12 |  |
| 46. | Броски мяча с разных точек. | 26.12 |  |
| 47. | Игра в баскетбол. | 28.12 |  |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Баскетбола . | 11.01 |  |
| 49. | Ведение мяча. Передача мяча. | 13.01 |  |
| 50. | Ведение мяча. Передача мяча. | 16.01 |  |
| 51. | Ведение мяча два шага бросок в корзину. | 18.01 |  |
| 52. | Ведение мяча два шага. | 20.01 |  |
| 53. | Броски мяча с разных точек. | 23.01 |  |
| 54. | Передача мяча, от груди, от плеча. | 25.01 |  |
| 55. | Игра в Баскетбол. | 27.01 |  |
| 56. | Техника безопасности в занятиях Волейболом. | 30.01 |  |
| 57. | Передача мяча сверху. | 01.02 |  |
| 58. | Передача мяча снизу. | 03.02 |  |
| 59. | Ведение мяча ,передача мяча. | 06.02 |  |
| 60. | Приём и передача мяча. | 08.02 |  |
| 61. | Ведение мяча два шага броски в корзину. | 10.02 |  |
| 62. | Ведение мяча двумя руками над собой. | 13.02 |  |
| 63. | Ведение мяча двумя руками над собой. | 15.02 |  |
| 64. | Игра в волейбол. | 17.02 |  |
| 65. | Передачи мяча от груди. | 20.02 |  |
| 66. | Ведение мяча два шага. | 22.02 |  |
| 67. | Броски мяча в корзину с разных точек. | 24.02 |  |
| 68. | Мат двумя способами. | 27.02 |  |
| 69. | Планирование своих действий | 01.03 |  |
| 70. | Король с пешкой против короля. | 03.03 |  |
| 71. | Ход конём. | 06.03 |  |
| 72. | Нападение двумя фигурами. | 10.03 |  |
| 73. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | 14.03 |  |
| 74. | Повороты на месте. | 15.03. |  |
| 75. | Висы и упоры, кувырок вперёд. | 17.03 |  |
| 76. | Кувырок вперёд, назад. | 21.03 |  |
| 77. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 22.03 |  |
| 78. | Лазание по канату. | 03.04 |  |
| 79. | Лазание по канату. | 05.04 |  |
| 80. | Кроссовая подготовка. | 07.04 |  |
| 81. | Бег 800, 1000 метров. | 10.04 |  |
| 82. | Бег 1000, 1200 метров. | 12.04 |  |
| 83. | Бег 1200, 1500 метров. | 14.04 |  |
| 84. | Бег 1500, 2000 метров. | 17.04 |  |
| 85. | Лёгкая атлетика 60 метров прыжки в длину с разбега. | 19.04 |  |
| 86. | Бег 60 метров прыжки в длину с разбега. | 21.04 |  |
| 87. | Обманные движения. | 24.04 |  |
| 88. | Вбрасывание мяча. | 26.04 |  |
| 89. | Учебно-тренировочные игры. | 28.04 |  |
| 90. | Развитие физических качеств. | 03.05 |  |
| 91. | Ведение мяча. | 05.05 |  |
| 92. | Вбрасывание мяча. | 08.05 |  |
| 93. | Индивидуальные действия. | 10.05 |  |
| 94. | Техника игры вратаря. | 12.05 |  |
| 95. | Тактика вратаря. | 15.05 |  |
| 96. | Учебно-тренировочные игры. | 17.05 |  |
| 97. | Групповые действия. | 19.05 |  |
| 98. | Тактика вратаря. Командные действия. | 22.05 |  |
| 99. | Удары по мячу ногой. | 24.05 |  |
| 100. | Групповые действия. Ведение мяча. | 26.05 |  |
| 101. | Командные действия. Удары по мячу. | 29.05 |  |
| 102. | Подведения итогов четверти и учебного года. | 31.05 |  |