

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бобриковская средняя общеобразовательная школа»
Белевского района Тульской области

Принято
на заседании педагогического совета
от 25 августа 2016г. №12

Утверждено
приказом
от 25 августа 2016г. №48
Директор МОУ «Бобриковская СОШ»

А.М. Полетаикин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

6 класс

основное общее образование

Количество часов 102 Уровень базовый

Учитель Илюшечкина Татьяна Михайловна

Квалификационная категория первая

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» издательство «Просвещение», Москва - 2012г.,
под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич

2016г.

Пояснительная записка Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)

Образовательной программой школы:

- основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённой приказом № ___ от "___" _____ 20__ года

- с рекомендациями Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» издательство «Просвещение», Москва - 2010г., под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич

- с авторской программой «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2013.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры" (баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

При разработке программы учтен уровень физической подготовленности учащихся 6 класса.

Характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
3. метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
4. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Контрольно-измерительные материалы:

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы. В соответствии с возрастными нормативами ведутся контрольно-измерительные материалы.

При изучении различных видов спорта учащиеся знакомятся с его развитием в области, районе, селе, изучают достижения спортсменов-земляков, их путь в спорте.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся

потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

Система физвоспитания объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий.

Содержание программы состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый уровень обязателен для каждого ученика, он составляет основу общегосударственного стандарта.

Вариативная (дифференцированная) часть учитывает индивидуальные способности детей.

Задачи физического воспитания:

1. Гармоничное развитие личности, воспитание на здоровый образ жизни, обучение базовым видам деятельности.
 2. Развитие выносливости; скоростных, силовых качеств.
 3. Углубление об основных видах спорта, соревнованиях, спортивного инвентаря.
 4. Соблюдение правил техники безопасности.
 5. Воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, ответственности.
- Уровень развития учащихся предмета физическая культура с учетом Госстандарта 2004г.:

Знать:

1. Основы истории спорта России (СССР)
2. Современные системы занятий
3. Особенности избранного вида спорта
4. Основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках в разных возрастных периодах
5. Влияние спорта на формировании личности
6. Особенности собственного организма
7. Способы самоконтроля при занятиях спортом
8. Организация самостоятельных занятий
9. правила личной гигиены, оказания доврачебной помощи

Уметь:

1. Правильно осуществлять двигательные действия в различных ситуациях
2. Самостоятельно составлять план коррекции осанки и телосложения, подбирать и планировать физические упражнения
3. Контролировать состояние организма при физических нагрузках
4. Владеть культурой общения со сверстниками
5. Пользоваться спортивным инвентарем с соблюдением норм техники безопасности
6. Правила экипировки спортсмена
7. Демонстрировать физические способности: скоростные, силовые, выносливость согласно возрасту и нормативам.

Физическая подготовленность должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей физических способностей.

Учащиеся должны уметь применять физические упражнения для коррекции недостатков физического развития, для организации досуга и здорового образа жизни;

участвовать в соревнованиях, проводить самоконтроль; согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Обязательный минимум содержания основных разделов курса физической культуры.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перебаты, строевые упражнения.

Распределение учебного времени прохождения программного материала в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	23
1.4	Легкая атлетика	19
1.5	Лыжная подготовка	22
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	10
2.2	Лёгкая атлетика	17
	Итого	102

Требования к подготовке учащихся по предмету

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать (навыки) 6 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,3	9,7

Медико - педагогический контроль

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии оценивания характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания 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 (в старших классах – за полугодие), 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. 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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, 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</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательные 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 с сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
--	---	---	---

III. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания,</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической</p>

<p>которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>			<p>подготовленности</p>
--	--	--	-------------------------

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

Список используемой учебно-методической литературы.

1. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич.
2. Л.Е.Любомирский, В.И.Лях, Г.Б.Мейксон."Физическая культура".Учебник для учащихся 5-7 классов
3. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. — М.: ВАКО, 2005. — (В помощь школьному учителю).
5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
8. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
10. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Дата План	Дата Факт	№ п/п	Тема урока	К-во часов
Лёгкая атлетика (25ч)				
		1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья	1
		2	Совершенствование техники высокого старта, бег по дистанции.	1
		3	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
		4	Бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью	1
		5	Совершенствование техники положения высокого старта	1
		6	Бег с ускорением 2-3серии по 30-50м	1
		7	Бег 60м на результат	1
		8	Развитие скоростной выносливости	1
		9	Защитные св-ва орг-ма и их профилактика средствами физич-ой культуры. Разучивание техники метания мяча на дальность	1
		10	Закрепление техники метания мяча на дальность	1
		11	Совершенствование техники метания мяча на дальность (с 5 шагов разбега)	1
		12	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на результат	1
		13	Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега	1
		14	Прыжок в длину с места на результат	1
		15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 6-минутный бег.	1
		16	Учёт по прыжкам в длину с разбега	1
		17	Закрепление техники длительного бега. Мальчики - 1200м, девочки -800м. Игра "Выбивалы"	1

		18	Совершенствование техники длительного бега	1
		19	Развитие выносливости. Бег 1000м без учёта времени	1
		20	Совершенствование ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
		21	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий	1
		22	Закрепление техники бега с низкого старта в гору	1
		23	Развитие выносливости. Переменный бег - 10минут	1
		24	Бег - 1500м на результат	1
		25	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10мин.	1
		26	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов и перестроений.	1
		27	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	1
		28	Совершенствование техники выполнения упражнения "мост". Учёт 2-х кувырков вперёд (слитно)	1
		29	Разучивание акробатического соединения из 3 элементов. Учёт 2-х кувырков назад (слитно)	1
		30	Закрепление акробатического соединения из 3 элементов. Упр-я на развитие силы.	1
		31	Совершенствование техники выполнения упражнения "мост" из положения стоя.	1
		32	Учёт техники выполнения упражнения "мост"	1
		33	Закрепление упр-й с гимнастической скакалкой (способы прыжков)	1
		34	Знач-е гимн-их упр-й для правильной осанки. Страховка и помощь во время занятий.	1
		35	Разучивание техники опорного прыжка.(прыжок на колено и соскок махом рук)	1
		36	Закрепление техники опорного прыжка	1
		37	Совершенствование техники опорного прыжка	1

		38	Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь	1
		39	Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Учёт прыжка на колени соскок махом рук.	1
		40	Совершенствование комплекса упр-й с набивными мячами. Учёт опорного прыжка способом ноги врозь	1
		41	Совершенствование игры-эстафеты с преодолением 2-3 препятствий	1
		42	Совершенствование ОРУ на осанку. Развитие гибкости-наклоны вперёд сидя на полу	1
		43	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	1
		44	Совершенствование двигательных умений и развитие силовой выносливости при преодолении полосы препятствий	1
		45	Совершенствование техники акробатических упражнений. Учёт сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
		46	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.	1
		47	Совершенствование строевых упр-й. ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалках за 1 мин.	1
		48	Контрольное троеборье.	1
		49	Правила поведения на уроках по лыжной под-ке. Требования к одежде и обуви.	1
		50	Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Разучивание техники одновременного одношажного хода.	1
		51	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	1
		52	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1

		53	Разучивание техники одновременного бесшажного хода. Учёт освоения техники одновременного двухшажного хода.	1
		54	Значение занятий л/спортом для поддержания работоспособности. Учёт техники одновременного одношажного хода.	1
		55	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1
		56	Закрепление техники подъёма в гору скользящим шагом. Учёт техники одновременного бесшажного хода.	1
		57	Совершенствование техники спуска в основной стойке. Учёт техники торможения плугом.	1
		58	Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. Учёт техники спуска в основной стойке.	1
		59	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Разучивание техники поворота плугом на спуске.	1
		60	Закрепление техники поворота плугом на спуске. Учёт техники подъёма на склоне скользящим шагом	1
		61	Совершенствование техники поворота плугом на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1
		62	Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники поворотов при спуске.	1
		63	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.	1
		64-65	Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 5 км на время.	2
		66	Развитие скоростной выносливости: эстафеты с использованием склонов до 50м	1
		67	Круговые эстафеты с этапом до 200м без палок и с палками.	1
		68	Развитие скоростной выносливости: эстафеты с использованием склонов до 50м	1
		69	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.	1

		70	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование техники остановки "2-мя шагами" после ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1
		71	Бег с изменением направления и остановкой по сигналу. Передвижение в защитной стойке в разных направлениях.	1
		72	Разучивание техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперёд(двумя руками от груди, с отскоком о пол)	1
		73	Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
		74	Разучивание техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча на месте.	1
		75	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
		76	Разучивание техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
		77	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение.	1
		78	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: техника перемещений	1
		79	Техника безопасности при занятиях л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		80	Разучивание техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с бокового разбега.	1
		81	Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с бокового разбега	1
		82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с бокового разбега	1
		83	Название упражнений и основы правильной техники. Совершенствование техники низкого старта и челночного бега.	1
		84	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1
		85	Метание мяча в горизонтальную цель	1
		86	Встречные эстафеты с набивными мячами. Учёт бега на	1

			60м.	
		87	Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
		88	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
		89	Разучивание техники метания малого мяча с 5 шагов разбега	1
		90	Учёт по прыжкам в длину с разбега.	1
		91	Закрепление техники метания малого мяча	1
		92	Совершенствование техники метания малого мяча с 5 шагов разбега	1
		93	Учёт техники метания малого мяча с 5 шагов разбега	1
		94	Учёт бега на 1500м	1
		95	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель	1
		96	Развитие скоростной выносливости. Бег со старта в гору 2-3раза по 20-30м	1
		97	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.	1
		98	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1
		99	Учёт бег 30м	1
		100	Учёт прыжков в длину с места.	1
		101	Учёт подтягивания на перекладине из вися. Игры по выбору детей	1
		102	Развитие физических качеств. Подведение итогов учебного года.	

Приложение

Контроль знаний (итоговое тестирование за курс 6 класса)

В каждом задании выберите один правильный ответ

1. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

2. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

3. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»; б) «волна»; в) «флоп»; г) «перешагивание».

5. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве.

6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша; в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

11. Количество замен в футболе:

- а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

12. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра «Волейбол» появилась в:

а) 1905 году; б) 1870 году; в) 1915 году; г) 1895 году.

Ответы итогового тестирования

1-в; 2-б; 3-б; 4-г; 5-в; 6-б; 7-б; 8-г; 9-в; 10-в; 11-в; 12-б; 13-в; 14-б; 15-г.