****

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:**

- формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

***Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с  Бег 300м. с  Бег 1000м. мин.  Бег 1500м. мин. | 9,7  105  59  4.30  7.40 | 10,2  115  1.05  5.10  8.15 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 20  185  17 | 28  170  24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,0 | -  8,4 |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

В результате изучения темы, учащиеся научатся:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Учащиеся получат возможность научиться:

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 (в длину и высоту);
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

* добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий и вопросов;
* формировать навыки работы в группе точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

* уметь сохронять заданную цель;
* контролировать свою деяятельность по результату;
* формировать ситуацию сарегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

**Личностые результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой;
* владеть умением предупреждать конффликтые ситуации. формировать умение адекватно понимать оценко взрослого и сверстников;
* знать и понимать требования инструкций по технике безопасности , знать технику выполнения специальных упражнений , научатся пользоваться учебником;
* формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

Обочучающийся появится возможность для формирования:

* осознания значения физической культуры ее ценности, здорового и бесопасного образа жизни;
* практической деятельности в жизненых ситуациях;

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **Общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания по физической культуре |  | В процессе урока. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | **18** |  | 16 |  | 2 |
| Легкая атлетика | **33** | 20 |  |  | 13 |
| Лыжная подготовка | **12** |  |  | 12 |  |
| Спортивные игры:  Футбол.  Баскетбол.  Волейбол.  Гандбол | **39** | 7 | 5 | 6  12 | 1  6 |
| **Резерв:** | **3** |  |  |  |  |
| **Всего:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование**

**учащиеся 6-х классов на 2016-2017 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **1 четверть (24 часа)** | | |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках физической культуры. **Легкая атлетика. (20ч)** | сентябрь |
| 2 | Тестирование бега 30м. и челночного бега 3х10м. |
| 3 | Тестирование на 60 и 300м. |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку. | сентябрь |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность. |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | сентябрь |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега. |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | сентябрь |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости. |
| 12 | Тестирование бега на 1000м. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места. | октябрь |
| 14 | Броски малого мяча на точность. |
| 15 | Броски малого мяча на точность. |
| 16 | Техника прыжка в высоту способ «перешагивание». | октябрь |
| 17 | Техника прыжка в высоту способ «перешагивание». |
| 18 | Контрольный урок на тему прыжки в высоту способ «перешагивание». |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | октябрь |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| 21 | Техника ведения мяча ногами. **Спортивные игры. (7ч)** |
| 22 | Техника ведения мяча ногами | октябрь |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. |
| 24 | Жонглирование мячом ногами. |
| 25 | Спортивная игра Футбол | октябрь |
| 26 | Спортивная игра Футбол |
| 27 | Контрольный урок по теме Футбол. |
| **2 четверть (21ч.)** | | |
| 28 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. **Гимнастика** (16ч) | ноябрь |
| 29 | Строевые упражнения и акробатические комбинации. |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. |
| 31 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | ноябрь |
| 32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладина. |
| 33 | Знакомство с брусьями. |
| 34 | Упражнения на брусьях. | ноябрь |
| 35 | Комбинации, а брусьях. |
| 36 | Комбинации, а брусьях. |
| 37 | Комбинации, а брусьях. | декабрь |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья». |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. |
| 40 | Опорный прыжок. | декабрь |
| 41 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок». |
| 42 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП | декабрь |
| 44 | Знакомство с гандболом. **Спортивные игры** (5ч) |
| 45 | Броски, передачи, передвижения в гандболе. |
| 46 | Броски, передачи, передвижения в гандболе. | декабрь |
| 47 | Спортивная игра «Гандбол» |
| 48 | Спортивная игра «Гандбол» |
| **3 четверть (30ч.)** | | |
| 49 | Инструкция по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Попеременный двушажный ход. | январь |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. |
| 51 | Одновременный одношажный ход. |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов. | январь |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |
| 54 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. |
| 55 | Торможение и поворот «упором». | январь |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов. |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона. |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км. | февраль |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км. |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |
| 61 | **Волейбол.** Передача мяча сверху двумя руками | февраль |
| 62 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |
| 63 | Волейбол.  Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. |
| 64 | Волейбол.  Прием мяча снизу, нижние поддачи. | февраль |
| 65 | Волейбол.  Передачи и прием мяча после передвижения. |
| 66 | Волейбол.  Передачи и прием мяча после передвижения. |
| 67 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | февраль |
| 68 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 69 | Волейбол. Тактические действия. |
| 70 | Волейбол. Тактические действия. | март |
| 71 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол». | март |
| 74 | **Баскетбол**. Стойка баскетболистов и ведение мяча. |
| 75 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. |
| 76 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | март |
| 77 | Баскетбол.  Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 78 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. |
| **4четверть** | | |
| 79 | Баскетбол.  Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. | апрель |
| 80 | Баскетбол.  Броски мяча в корзину. |
| 81 | Баскетбол.  Тактические действия. |
| 82 | Баскетбол.  Игра по правилам | апрель |
| 83 | Баскетбол.  Игра по правилам |
| 84 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |
| 85 | **Легкая атлетика**. Полоса препятствий | апрель |
| 86 | Полоса препятствий |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 88 | **Гимнастика с элементами акробатики**. Тестирование подтягивания | апрель |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. |
| 90 | **Спортивные игры.** |
| 91 | Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. **Легкая атлетика.** | май |
| 92 | Тестирование бега 30м. и челночного бега 3х10м. |
| 93 | Тестирование бега на 60м. |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность. | май |
| 95 | Тестирование бега на 300м. |
| 96 | Тестирование бега на 1000м. |
| 97 | Эстафетный бег. | май |
| 98 | Тестирование бега на 1500м. |
| 99 | Эстафетный бег. |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. | май |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. |
| 103 | Резерв. Подвижные и спортивные игры. | май |
| 104 | Подвижные и спортивные игры. |
| 105 | Подвижные и спортивные игры. |

**Примечание**: в связи с погодными условиями уроки по лыжной подготовке, с 49 – 60 заменяются кроссовой подготовкой и спортивными играми.