

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета Денисова /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе: Харламова /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы: Горина /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
6 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

Пояснительная записка бкласс

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);
-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями(Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)
-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях М.: Просвещение 2014 год:
-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г
-МБОУ «Анашенская СОШ №1»
-Федерального перечня учебников , рекомендованного к исполнению (приказ от 31.03 2014г. №253) в редакции от 05.07.2017 г; № 629
-Оценочных и методических материалов из авторского УМК
-Учебного плана МБОУ «Анашенская СОШ №1» на 2019-2020 учебный год
-Положения о рабочей программе МБОУ «Анашенская СОШ №1»
-Годового календарного графика
Методические рекомендации о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году

Рабочая программа составлена для учащихся 6 класса, возраст 13 лет

Цели и задачи изучения физической культуры в 6 классе.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

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

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 основных параметров 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;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании **направлен на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с

наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Использование УМК:

-В.И. Лях Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы

4-е изд М.:Просвещение 2014 г

-Учебник: Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я.

Виленский, И. М. Туревский Т. Ю. Торочкова, и др.; под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд – М. Просвещение, 2014г

-Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.:

пособие для учителей образоват организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г

-Физическая культура Методические рекомендации 5-7класс

М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2014г

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом гимназии на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю 105 часов в год Изучение физической культуры в 6 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Все разделы авторской программы соблюдены.

В виду отсутствия спортивного инвентаря занятия по гимнастике проходят с учетом возможностей гимназии. Так из программы по гимнастике упражнения на брусках и

перекладине заменены подводными упражнениями на других снарядах. элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	30часов
3	Спортивные игры	36часов
4	Гимнастика с элементами акробатики	18часов
5	Лыжная подготовка	18часов
	резерв	3часа
	Итого	105часов

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое ,духовное многообразие современного мира;
- 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;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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.

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;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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 потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области **физической культуры**:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- 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 самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области **физической культуры**:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны **отражать**:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; **в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Методы проведения занятий разнообразны:

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется:

- дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

Используемые технологии обучения:

Здоровьесберегающая, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на игровой основе, информационные технологии, интерактивные технологии.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж .Проведение банных процедур .Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели .Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.-18 ч

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основной задачей гимнастических упражнений является развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (пережаты, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, построения и перестроения, лазанье и перешагивание).

Лёгкая атлетика-30 ч.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля

Лыжные гонки-18ч

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения (скользящий шаг с палками, подъемы и спуски, передвижение на лыжах до 1,5 км). Передвижения на лыжах. -2км

Спортивные игры.-36ч

Баскетбол (18 час.) Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол (18час.)

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх. В ходе изучения раздела ученики должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта;

Тематическое поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	Коррекция	Основные виды деятельности обучающихся	Информаци онные ресурсы	Учебное оборудование
<u>Раздел программы «Легкая атлетика»- 18ч.</u>							
<p>Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:</p> <p>личностные: <i>смыслообразование</i>- самооценка на основе успешной учебной деятельности; <i>нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; <i>самоопределение</i>- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;</p> <p>регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>прогнозирование</i> – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; <i>контроль и самоконтроль</i> –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; <i>осуществлений учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,</p> <p>коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; <i>взаимодействие</i> –вести устный диалог, формулировать свои затруднения; <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности; <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить,</p>							

формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;
логические - устанавливать причинно-следственные связи

1	Беговые упражнения.	<i>Зарождение Олимпийских игр древности Инструктаж по технике безопасности</i> Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты «кругом», «направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м. Игра «Пустое место».	А-01.09 Б-01.09		Готовить места занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Описывать технику выполнения высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений Играть в подвижную игру «Пустое место»	http://www.it-n.ru учебник § 1 стр.8 § 6 стр.80-89	Свисток
2	Беговые упражнения.	ОРУ Бег с ускорением от 30 до 50 м . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-04.09 Б-06.09		Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями	§ 6 стр. 81-82	Свисток, секундомер
3	Беговые упражнения.	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Совершенствование высокого старта. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). ОРУ.	А-04.09 Б-06.09		Правильно выполнять технику высокого старта, уметь пробегать отрезки на максимальной скорости.	§ 3 стр40-48	Свисток, секундомер
4	Беговые упражнения.	<i>Режим дня и его основное содержание</i> Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью (30-60м). Тестирование - 60м на время.	А-08.09 Б-08.09		Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Учебник стр.42 § 6 стр78	Свисток, секундомер

5	Прыжки в длину с разбега.	<i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ.	А-11.09 Б-13.09		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	§ 6 стр79	Свисток, рулетка, флажки
6	Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с места. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	А-11.09 Б-13.09		Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	http://1september.ru § 6 стр. 84-85	Свисток, рулетка, флажки
7	Прыжки в длину с места.	<i>Личная гигиена</i> Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега Фаза разбега. Челночный бег.	А-15.09 Б-15.09		Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь правильно подбирать разбег в прыжках в длину с разбега.	Учебник стр52 § 6 стр. 84-85	Свисток, рулетка, флажки
8	Прыжки в длину с разбега.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега Фаза отталкивания..	А-18.09 Б-20.09		Уметь координировать разбег с отталкиванием. выбирать индивидуальный режим физической нагрузки		Свисток, рулетка, флажки
9	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки и многоскоки Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза приземления.	А-18.09 Б-20.09		Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, контролировать её по частоте сердечных сокращений		Свисток, рулетка, флажки
10	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину	А-22.09 Б-22.09		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Учебник § 6 стр84	Свисток, рулетка,

		<p>способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафеты с элементами прыжков. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p>			<p>прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Знать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p>		флажки
11	Метание малого мяча.	<p><i>Физическое развитие человека</i></p> <p>Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игра «Попади в мяч».</p>	<p>А-25</p> <p>Б-27.09</p>		<p>Описывать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. понимать правила игры «Попади в мяч»</p>	§ 6 стр. 88	Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи
12	Метание малого мяча.	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность Игра «Кто дальше бросит». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p>	<p>А-25.09</p> <p>Б-27.09</p>		<p>Осваивать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств. Выполнять метание мяча с места и в цель</p>		Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи
13	Метание малого мяча.	<p><i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом</i></p> <p>Разучивание техники метания малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на</p>	<p>А-29.09</p> <p>Б-29.09</p>		<p>Выполнять метание мяча с разбега. Уметь подбирать разбег для метания.</p>	§ 5 стр72	Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи

		дальность, в коридор 5—6 м, Фаза разбега. Эстафеты с мячами.					
14	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Фаза броска. Развитие скоростно-силовых способностей.	А-02.10 Б-04.10		Выполнять метание мяча с разбега. Знать фазы выполнения метания малого мяча		Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи
15	Метание малого мяча.	Разучивание техники метания малого мяча с 3-4 шагов разбега. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	А-02.10 Б-04.10		Правильно выполнять основные движения в метании, метать мячи на дальность с 3-4 шагов разбега.		Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи
16	Метание малого мяча.	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча с разбега. Игра «Кто дальше бросит». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-06.10 Б-06.10		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи

17	Беговые упражнения.	<i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Кросс до 15 мин,	А-09.10 Б-11.10		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями	§ 6 стр. 82	Свисток, секундомер, эстафетные палочки
18	Беговые упражнения.	Бег 1000 метров. ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Развитие выносливости. бег с препятствиями и на местности,	А-09.10 Б-11.10		Применяют разученные упражнения для развития выносливости Уметь регулировать темп при прохождении длинных дистанций.		Свисток, секундомер, эстафетные палочки

Раздел программы «Баскетбол»- 18ч.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлекссию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи

19	Баскетбол. Эстафеты с мячами	<i>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. ОРУ. Эстафеты с мячами.</i>	А-13.10 Б-13.10		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	http://school-collectio.n.edu.ru § 15 стр. 158	Свисток, б/б мячи
20	Баскетбол. Стойки, перемещения.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	А-16.10 Б-18.10		Описывать технику стойки и перемещения	http://www.it-n.ru	Свисток, б/б мячи
21	Баскетбол. Остановки, повороты	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану» Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	А-16.10 Б-18.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	§ 15 стр.160	Свисток, б/б мячи

					безопасности		
22	Баскетбол. Ловля, передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами Ловля и передача мяча двумя руками от груди (в парах, тройках, квадрате, круге).	А-20.10 Б-20.10		Выполнять ловлю и передачу мяча.		Свисток, б/б мячи
23	Баскетбол. Ловля, передачи мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления Развитие скоростно-силовых способностей.	А-23.10 Б-25.10		Выполнять ловлю и передачу мяча.	§ 15 стр.160	Свисток, б/б мячи
24	Баскетбол. Техника ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	А-23.10 Б-25.10		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	§ 15 стр.159	Свисток, б/б мячи
25	Баскетбол. Техника ведения мяча.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	А-27.10 Б-27.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	http://school-collectio.n.edu.ru § 15 стр.159	Свисток, б/б мячи

26	Баскетбол. Освоение техники бросков.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места. Правила игры в баскетбол.	А-10.11 Б-08.11		Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками. Выполнять бросок мяча одной рукой от плеча.	§ 15 стр.160-161	Свисток, б/б мячи
27	Баскетбол. Освоение техники бросков.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	А-13.11 Б-08.11		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполнять бросок мяча двумя руками от груди.	§ 15 стр.160-161	Свисток, б/б мячи
28	Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановка.	<i>Развитие быстроты</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	А-13.11 Б-10.11		Уметь играть в подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч»	§30 стр217-222	Свисток, б/б мячи
29	Баскетбол. Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	А-17.11 Б-15.11		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		Свисток, б/б мячи

30	Баскетбол. Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	А-20.11 Б-15.11		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности		Свисток, б/б мячи
31	Баскетбол. Передача в парах.	Совершенствование техники передач мяча в парах Вырывание и выбивание мяча	А-20.11 Б-17.11		Знать технику выполнения защитной стойки,		Свисток, б/б мячи
32	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданиями	А-24.11 Б-22.11		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		Свисток, б/б мячи
33	Баскетбол. Броски в кольцо.	Разучивание технике броска мяча по кольцу одной рукой с места.	А-27.11 Б-22.11		Знать, как выполнять ведение мяча, броски мяча, правила игры Игра «Передал – садись»		Свисток, б/б мячи
34	Баскетбол. Броски в кольцо.	<i>Олимпийские игры и олимпийского движения</i> Совершенствование технике броска мяча в кольцо.	А-27.11 Б-24.11		Знать, как выполнять ведение и передачи мяча, правила подвижной игры «Мяч - среднему»	§32 стр.225	Свисток, б/б мячи
35	Баскетбол. Учебная игра	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	А-01.12 Б-29.11		Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила эстафеты, правила игры в мини-баскетбол		Свисток, б/б мячи
36	Баскетбол. Учебная игра	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух	А-04.12 Б-29.11		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		Свисток, б/б мячи

		игроков «Отдай мяч и выйди».					
		Учебная двусторонняя игра в баскетбол.					
<p><u>Раздел программы « Гимнастика с элементами акробатики» – 18 часов</u></p> <p>Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:</p> <p>личностные: <i>нравственно-этическое ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; <i>самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе,</p> <p>регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий; <i>прогнозирование</i> – умение предвосхищать результат; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения, <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</p> <p>познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач; <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать; <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач</p>							
37	История развития гимнастики	<i>История гимнастики.</i> <i>Основная гимнастика.</i>	А-04.12		Изучают историю гимнастики и запоминают	http://sch ool-	Свисток

		<i>Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика..Строевые упражнения</i>	Б-01.12		имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики..	collectio.n.edu.ru §14	
38	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	<i>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</i>	А-08.12 Б-06.12		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	http://www.it-n.ru §14	Свисток, маты
39	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Строевые упражнения.	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте.</i>	А-11.12 Б-06.12		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Учебник стр.17-18	Свисток, маты
40	Строевые упражнения Висы. Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висячем положении. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	А-11.12 Б-08.12		Выполнять по команде и под счёт строевые упражнения. Правильно выполнять висы согнувшись и прогнувшись.	§ 14 стр153	Свисток, маты
41	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	А-15.12 Б-13.12		Выполнять по команде и под счёт строевые упражнения. Правильно выполнять висы согнувшись и прогнувшись.		Свисток

		висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».					
42	Упражнения в висе, смешанные висы. Подтягивания в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	А-18.12 Б-13.12		Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладин и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б., оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений	§ 14 стр153	Свисток
43	Висы, смешанные висы. Подтягивания в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-18.12 Б-15.12		Выполнять по команде и под счёт строевые упражнения. Правильно выполнять висы согнувшись и прогнувшись .Выполнять подтягивание в висе.	§ 14 стр153	Свисток, канат
44	Развитие скоростно-силовых способностей Опорный прыжок. Строевые упражнения.	. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	А-22.12 Б-20.12		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	§ 14 стр151	Свисток, маты
45	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во-	А-25.12 Б-20.12		Выполнять строевые упражнения, Правильно выполнять вскок в упор присев,		Свисток

	Упражнения в равновесии.	семь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей			соскок прогнувшись		
46	Развитие гибкости Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	А-25.12 Б-22.12		Выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять вскок в упор	Учебник § 28 стр.207	Свисток
47	Акробатические упражнения и комбинации.	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	А-12.01.18 Б-27.12		Выполнять строевой шаг правильно выполнять технику прыжка вперед в группировке.	§ 14 стр157	Свисток, канат
48	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты на месте. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения	А-15.01 Б-27.12		Выполнять правильно строевые упражнения по команде и под счёт. Техника выполнения	§ 14 стр157	Свисток, маты.

		стоя с помощью Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	2018г		кувырка вперёд в группировке.		
49	Кувырки вперед и назад. Прыжки через скакалку.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 с Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	А-15.01 Б-12.01		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Техника выполнения кувырка вперёд в группировке		Свисток, канат
50	Комбинации из акробатических упражнений. Прыжки через скакалку-тестирование.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках-соединение в комбинации .Прыжки через скакалку за30 с..Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	А-19.01 Б-17.01		Выполнить стойку на лопатках соединения в комбинации. Прыжки через скакалку на время.	http://school-collection.edu.ru	Свисток
51	Комбинации из акробатических упражнений	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	А-22.01 Б-17.01		Выполнять строевые упражнения. Мост из положения лёжа на спине.		Свисток, маты

52	Соединение акробатических элементов в комбинации.	Строевой шаг. Повороты в движении.. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Развитие координационных способностей	А-22.01 Б-19.01		Выполнять строевой шаг, повороты в движении. Кувырок вперёд назад. Стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине.		Свисток, канат
53	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с набивными мячами, лазанье по гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Эстафеты с предметами.	А-26.01 Б-24.01		Выполнять лазанье на гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах		Свисток
54	Развитие координационных способностей и гибкостей.	<i>Росто-весовые показатели</i> ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-29.01 Б-24.01		Правильно выполнять ОРУ, прыжки с гимнастического мостика в глубину.	§ 2 стр.13	Свисток, рулетка

Раздел программы «Лыжная подготовка» – 18 часов

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

55	История лыжного спорта.	<i>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Строевые упражнения с лыжами</i>	А-29.01 Б-26.01		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	http://school-collection.edu.ru учебник стр. 137-138	Свисток, лыжи, лыжные палки
----	-------------------------	---	--------------------	--	---	--	-----------------------------

56	Попеременный двухшажный ход .Прохождение дистанции 1 км	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км, в среднем темпе. Эстафеты на лыжах и.. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «	А-02.02 Б-31.01		Описывать технику передвижения на лыжах. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Прохождение дистанции.	http://www.it-n.ru §19стр.172-174	Свисток, лыжи, лыжные палки
57	Попеременный двухшажный ход .Прохождение дистанции 1 км	<i>Закаливание организма</i> Строевые упражнения с лыжами. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км, в среднем темпе. Эстафеты на лыжах	А-05.02 Б-31.01		Выполнять строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции	видео – урок www.youtube учебник стр.59	Свисток, лыжи, лыжные палки
58	Одновременный бесшажный ход.	Строевые упражнения с лыжами. Отработка одновременного бесшажного хода по учебному кругу. Отработка техники работы рук с палками ,отталкивания .Прохождение дистанции 1км	А-05.02 Б-02.02		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов		Свисток, лыжи, лыжные палки
59	Одновременный двухшажный ход	Строевые упражнения с лыжами. Отработка одновременного бесшажного хода по учебному кругу. Отработка техники работы рук с палками, отталкивания. Прохождение дистанции 1км	А-09.02 Б-07.02		Отрабатывать одновременный бесшажный ход по учебному кругу .Выполнять технику работы руками с палками.	§19стр.172-174	Свисток, лыжи, лыжные палки
60	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение	<i>Рациональное питание</i> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», Прохождение	А-12.02 Б-07.02		Отрабатывать подъёмы и спуски. Рассчитывать свои силы на прохождение дистанции.	Учебник стр.55	Свисток, лыжи, лыжные палки

	дистанции до 2 км.	дистанции 2км.П/и «Быстрый лыжник»					
61	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение дистанции до 2 км.	Строевые упражнения .Комплекс ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем «лесенкой».Прохождение дистанции 2км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-12.02 Б-09.02		Отрабатывать подъёмы и спуски .Рассчитывать свои силы нахождение дистанции.	§19стр.172-174	Свисток, лыжи, лыжные палки
62	Подъемы, пуски, торможения. Прохождение дистанция 2 км.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.ТБ при спусках и подъемах. Подъем « елочкой», спуск в средней стойке, торможение плугом. Прохождение дистанции 2км с разной скоростью .П/и «Быстрый лыжник»	А-16.02 Б-14.02		Отрабатывать подъёмы, спуски, торможения. Рассчитывать свои силы нахождение дистанции	§19стр.172-174	Свисток, лыжи, лыжные палки
63	Подъемы, пуски, торможения. Прохождение дистанция 2 км.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.ТБ при спусках и подъемах .Подъем « елочкой», спуск в средней стойке, торможение плугом. Прохождение дистанции 2км с разной скоростью	А-19.02 Б-14.02		Отрабатывать подъёмы, спуски, торможения. Рассчитывать свои силы нахождение дистанции.		Свисток, лыжи, лыжные палки
64	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах, отработка поворотов на месте Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	А-19.02 Б-16.02		Отрабатывать повороты переступанием вокруг пяток лыж , носков лыж. Рассчитывать свои силы нахождение дистанции.		Свисток, лыжи, лыжные палки

		км				
65	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах, отработка поворотов на месте Игры «С горки на горку» и др Прохождение дистанции 3 км.	А-26.02 Б-21.02		Отрабатывать повороты переступанием вокруг пяток лыж, носков лыж..	Свисток, лыжи, лыжные палки
66	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъемы, спуски.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуски и подъемы изученными способами.	А-26.02 Б-21.02		Отрабатывать технику попеременного 2х шажного хода. Отрабатывать подъемы и спуски.	Свисток, лыжи, лыжные палки
67	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъемы, спуски.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуски и подъемы изученными способами.	А-02.03 Б-28.02		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Свисток, лыжи, лыжные палки
68	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков. Передвижение на местности с равномерной скоростью. Эстафеты на лыжах	А-05.03 Б-28.02		Выполнять правильно строевые команды. Отрабатывать технику одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы	Свисток, лыжи, лыжные палки
69	Совершенствование техники	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники	А-05.03 Б-02.03		Выполнять правильно строевые команды .Отрабатывать технику поворотов на месте	Свисток, лыжи, лыжные

	одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы.	одновременного бесшажного хода. совершенствование техники подъемов и спусков. Передвижение на местности с равномерной скоростью.			переступанием.		палки
70	Попеременный двухшажный ход – контроль. Повороты на месте переступанием	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход – контроль Повороты на месте переступанием(вокруг пяток лыж, носок лыж). П/и « Вызов номеров»	А-09.03 Б-07.03		Выполнять правильно строевые команды .Отрабатывать технику поворотов на месте переступанием.	видео – урок www.youtube	Свисток, лыжи, лыжные палки
71	Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием	Комплекс ОРУ. Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием, махом.(одной ноги с поворотом другой) П/ и «Вызов номеров»	А-12.03 Б-07.03		Выполнять правильно строевые команды. Отрабатывать технику поворотов на месте переступанием.		Свисток, лыжи, лыжные палки
72	Освоение техники лыжных ходов	<i>Развитие выносливости</i> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождения дистанции 3км. П/и « Быстрый лыжник», « Успей первым» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-12.03 Б-09.03		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Учебник § 31стр222	Свисток, лыжи, лыжные палки

Раздел программы « Спортивные игры (Волейбол)»-18 часов

УУД: Личностные

Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные

Умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные

Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

73	<i>История волейбола.</i> Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Имитация технических приемов в волейболе	А-16.03 Б-14.03		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол	http://school-collection.edu.ru §16стр162-163	Свисток
74	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком. Лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол встать, подпрыгнуть). Эстафеты с волейбольным мячом.	А-19.03 Б-14.03		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	http://www.it-n.ru §16стр162-163	Свисток, в/б мячи
75	Освоение техники приема и передач мяча.	Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	А-19.03 Б-16.03		Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств	видео – урок www.youtube	Свисток, в/б мячи
76	Освоение техники	Стойка игрока, передвижение в	А-23.03		Выполнять технику приема и	§16стр162-	Свисток,

	приема и передач мяча.	стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	Б-21.03		передач мяча в волейболе, над собой и через сетку.	163	в/б мячи
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Стойка игрока, передвижения в стойке, передачи мяча, встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2;3:2;3:3) и на укороченных площадках.	А-02.04 Б-21.03		Выполнять правильно стойку игрока, передвижения в стойке, передачи мяча .Эстафеты, игровые задания	§16стр162-163	Свисток, в/б мячи
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Стойка игрока, передвижения в стойке, передачи мяча, встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2;3:2;3:3) и на укороченных площадках.	А-02.04 Б-23.03		Выполнять правильно стойку игрока, передвижения в стойке Игровые задания.		Свисток, в/б мячи
79	Освоение техники нижней прямой подачи.	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	А-06.04 Б-04.04		Выполнять передвижения, стойки, приёмы мяча, передачи, нижнюю подачу мяча с укороченного расстояния.	§16стр162-163	Свисток, в/б мячи
80	Освоение техники нижней прямой подачи.	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра мини- волейбол	А-09.04 Б-04.04		Выполнять передвижения, стойки, приёмы мяча, передачи, нижнюю подачу с укороченного расстояния		Свисток, в/б мячи

81	Освоение техники прямого нападающего удара.	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры, игровые задания.	А-09.04 Б-06.04		Разучить и по фазно выполнять технику разбега, прыжка и нападающего дара в целом.		Свисток, в/б мячи
82	Освоение техники прямого нападающего удара.	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры, игровые задания.	А-13.04 Б-11.04		Разучить технику разбега, прыжка и нападающего удара в целом.		Свисток, в/б мячи
83	Развитие выносливости.	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Эстафеты, подвижные игры с мячом.	А-16.04 Б-11.04		Отрабатывать технику перемещений, поворотов остановок.		Свисток, в/б мячи
84	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, сочетание с прыжками, метаниями. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	А-16.04 Б-13.04		Отрабатывать технику перемещений, поворотов, остановок .Выполнять приём мяча снизу 2я руками		Свисток, в/б мячи
85	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, сочетание с прыжками,	А-20.04 Б-18.04		Отрабатывать технику перемещений, поворотов, остановок. Выполнять бег с изменением направлении движения.		Свисток, в/б мячи

		метаниями.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.				
86	Закрепление техники владение мячом и развитие координационных способностей.	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Бег с изменением направления скорости, челночный бег. Жонглирование мяча, игровые упражнения (2:1; 3:1;2:2:3:2;3:2). Комбинации из освоенных элементов. Прием, передача, удар.	А-23.04 Б-18.04		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Свисток, в/б мячи
87	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.	А-23.04 Б-20.04		Отрабатывать технику стоек, поворотов, перемещений, остановок, элементов волейбола.	Свисток, в/б мячи
88	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Тактика свободного нападения. Учебная игра	А-27.04 Б-25.04		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	Свисток, в/б мячи
89	Освоение тактики игры. Тактика позиционного нападения.	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки.. Приемы и передачи мяча. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	А-30.04 Б-25.04		Отрабатывать технику стоек ,поворотов, перемещений, остановок, элементов волейбола	Свисток, в/б мячи
90	Закрепление тактики свободного и позиционного нападения.	<i>Вредные привычки</i> Приемы и передачи мяча. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6 :0) и	А-30.04 Б-27.04		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Отрабатывать технику стоек.	Учебник Стр.64-66 Свисток, в/б мячи

свободного нападения.

Раздел программы Легкая атлетика»- 12ч.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

91	ТБ при выполнении прыжков в высоту.	Развитие скоростно-силовых качеств Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом	А-04.05 Б-02.05		Выполнять правило СБУ, технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять ошибки в процессе	http://sch-ool-collectio	Свисток
----	-------------------------------------	--	--------------------	--	---	---	---------

		«перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). ОРУ в движении.			освоения	n.edu.ru § 6 стр. 86-87	
92	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	А-07.05 Б-02.05		Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений	http://www.it-n.ru	Свисток
93	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Развитие скоростно-силовых качеств	А-07.05 Б-04.05		Выполнять, технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, соблюдать правила безопасности	http://www.it-n.ru	Свисток, секундомер
94	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	А-11.05 Б-11.05		Выполнять, технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, соблюдать правила безопасности	видео – урок www.youtube	Свисток, секундомер
95	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к выполнению	А-14.05 Б-16.05		Выполнять, технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, соблюдать правила безопасности.	§ 33 стр. 231	Свисток, рулетка

		видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, прыжка в целом		
96	Метание малого (теннисного) мяча.	СБУ. Бег с изменением направления. Метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Игры, эстафеты с мячом.	А-14.05 Б-16.05		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	видео – урок www.youtube	Свисток, рулетка
97	Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Физическое самовоспитание</i> СБУ. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов, толчки и броски набивных мячей. Игры, эстафеты.	А-18.05 Б-18.05		Выполнять правильно прыжковые упражнения, метательные упражнения, применять разученные упражнения для развития скоростных способностей	Учебник стр.27	Свисток, рулетка
98	Развитие скоростных способностей.	СБУ. Эстафеты, старты из различных исходных упражнений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Скоростной бег до 40 м. Игры, эстафеты с бегом.	А-21.05 Б-23.05		Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей		Свисток, рулетка
99	Развитие выносливости.	<i>Самоконтроль</i> СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ, бег в равномерном темпе, 6-мин. бег.	А-21.05 Б-23.05		Применять разученные упражнения для развития выносливости. Правильно распределять силы по дистанции	§ 4 стр. 67-71	Свисток, рулетка
100	Развитие	СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин.	А-25.05		Применять разученные упражнения для развития		Свисток,

	выносливости.	С чередованием с ходьбой.»	Б-25.05		выносливости. Правильно распределять силы по дистанции		рулетка
101	Развитие выносливости.	<i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</i> СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	А-28.05 Б-30.05		Применять разученные упражнения для развития выносливости.	Учебник стр.48	Свисток,
102	Развитие выносливости. Круговая тренировка	СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Круговая тренировка.» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	А-28.05 Б-30.05		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Соблюдать ТБ, взаимодействовать со сверстниками в процессе круговой тренировки		Свисток, рулетка, флажки, теннисные мячи
103	Резерв:						
104	Резерв:						
105	Резерв:						

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контроль и оценка достижения планируемых результатов освоения учебного предмета

Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в классе

производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты

Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка двигательных умений и навыков

оценка «5», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; если в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

оценка «4», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

оценка «3», если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, если в играх учащийся показал знание лишь основных правил и не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

оценка «2», если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в игре учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями;

оценка «1», если упражнение не выполнено, учащийся не знает правил и не умеет играть

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

По результатам вводного тестирования, проводимого в сентябре, происходит корректировка характера физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. Итоговое тестирование проводится в мае.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполняемой ими программе.. При оценивании уровня физической подготовленности учащегося особое внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что чаще всего свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам приростов в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для учащихся:

1. Учебник: Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский Т. Ю. Торочкова, и др.; под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд – М. Просвещение, 2014
2. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, М.: Физкультура и спорт, 2005.

Для учителя:

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2014.

Учебники и справочные издания

1. Учебник: Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский Т. Ю. Торочкова, и др.; под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд – М. Просвещение, 2014

2. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.:

пособие для учителей образовательной организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г

Физическая культура Методические рекомендации 5-7 класс М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского М.:Просвещение,2014

Методические рекомендации о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году

Электронные образовательные ресурсы

Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.

Интернет – ресурсы.

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования».

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

<http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные сооружения

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,

2. Пришкольная спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола (мини-футбола).

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.

2. Волейбольная сетка.

3. Футбольные ворота.

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Спортивные игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Мячи баскетбольные №5

Мячи баскетбольные №6

Мячи баскетбольные №7

Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Жилетки игровые с номерами
Мячи футбольные
Номера нагрудные

Спортивные и гимнастические снаряды:

Перекладина навесная универсальная
Козел гимнастический.
Конь гимнастический.
Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
Стенки гимнастические.
Подкидной мостик.
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Коврик гимнастический

Спортивный и гимнастический инвентарь:

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные
Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).
Гимнастические палки.
Скакалки.
Обручи разного диаметра.
Гантели.
Комплект для настольного тенниса.

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

Маты гимнастические.
Яма с песком.
Умывальник и душ.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

Стойки и планка для прыжков в высоту.
Фишки.
Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений

Секундомер.
Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

Мультимедийный компьютер.
Мультимедийный проектор.
Аудиоколонки.
Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).

**Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

№ п/ п	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий

1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М Д	6,3 и выше 6.4	6.1-5.5 6.3-5.7	5.0 и ниже 5.1
			12	М Д	6.0 6.2	5.8-5.4 6.4-6.0	4.9 5.0
			13	М Д	5.9 6.3	5.6-5.2 6.2-5.5	4.8 5.0
			14	М Д	5.8 6.1	5.5-5.1 5.9-5.4	4.7 4.9
			15	М Д	5.5 6.0	5.3-4.9 5.8-5.3	4.5 4.9
2	координацион ые	Челночный бег 3x10м,с	11	М Д	9.7 и выше 10.1	9.3-8.8 9.7-9.3	8.5 и ниже 8.9
			12	М Д	9.3 10.0	9.0-8.6 9.6-9.1	8.3 8.8
			13	М Д	9.3 10.0	9.0-8.6 9.5-9.0	8.3 8.7
			14	М Д	9.0 9.9	8.7-8.3 9.4-9.0	8.0 8.7
			15	М Д	8.6 9.7	8.4-8.0 9.3-8.8	7.7 8.5
3	скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	М Д	140 и ниже 130	160-180 150-175	195 и выше 185
			12	М Д	145 135	165-180 155-175	200 190
			13	М Д	150 140	170-190 160-180	205 200
			14	М Д	160 145	180-195 160-180	210 200
			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205

4	выносливость	6-ти минутный бег	11	М Д	900 и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1250 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250 1050-1200	1500 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
			14	М Д	3 7	7-10 12-14	11 20
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине з вися кол-во раз мальчики На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз девочки.	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	1 4	4-6 11-15	7 20
			13	М Д	1 5	5-6 12-15	8 19
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16

6 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 60 метров	9.8	10,4	11,1	10.3	106	11,2
2. Прыжок в длину с места	170	160	150	165	155	140
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4х9 м	10.7	11.4	12.0	114	120	12.7
5. Бег на средние дистанции 300м, .	0.59	1.08	1.15	1.05	1.15	1.20
6. Метание мяча на дальность 150 г. (м)	36	29	21	23	18	15
7. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	20	15	12	9	6
8. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	40	35	30	35	30	25
спортивные игры (баскетбол)						
1. Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4. Игра по правилам баскетбола	По технике исполнения					
5. Штрафной бросок	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед (см)	+9	+6	+2	+15	+12	+8
2. Подтягивания	7	5	3	16	12	9
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	110	100	85	115	105	95
7. Упражнения в висе	45''	30''	15''	35''	25''	5''
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение	По технике исполнения					

одновременным бесшажным , одношажным ходом						
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.Одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
7.Бег на лыжах 1 км.	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
8.Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

