**Ростовская область Тацинский район х. Качалин**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Качалинская средняя общеобразовательная школа**

**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ Качалинская СОШ**

**Приказ от31.08.17г. № 45**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М. Голубь**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**класс: 6**

**Количество часов: 2 часа в неделю**

**Учитель: Приходько Константин Сергеевич**

**2017 - 2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 6 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

 Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

 Направленность на реализацию принципа вариативности;

 Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

 Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 6 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится  **102 часа.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

**Сроки реализации** программы: 2015 – 2016 учебный год

Программный материал имеет две части - базовую часть и вариативную:

на базовую часть отводится 75 часов;

на вариативную часть отводится 27 часов.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**  
       В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

 - простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;

- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

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

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 6 | Челночный бег 4x9  м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 6 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 6 | Плавание | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель. **Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы |
| 6 |
| 1 | 2 | 3 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 2 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 2 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств |  |
| - Скорость |  | 8 |
| - Сила |  | 8 |
| - Выносливость |  | 11 |
| - Координация |  | 6 |
| - Гибкость |  | 2 |
| - Скоростно-силовые |  | 8 |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** |  | **47** |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | |
| - Гимнастика, акробатика |  | 9 |
| - Футбол |  | 4 |
| - Баскетбол |  | 9 |
| - Волейбол |  | 14 |
| - Лёгкая атлетика |  | 7 |
| - Подвижные игры |  | 1 |
| **Вариативная часть:** |  |  |
| - Лёгкая атлетика |  | 7 |
| - Волейбол |  | 1 |
| - «Стритбол» |  | 2 |
| -Подведение итогов учебного года |  | 1 |
| **ИТОГО:** |  | **55** |
| **ВСЕГО:** |  | **102** |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока.** | **Решаемые проблемы.** | | **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | | | |
|  | **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | **УУД** | **Личностные**  **результаты** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Iчетв** | **Легкая атлетика 14час.** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Развитие двигательных качеств. П/игры. | Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики.  Развитие и высокой скорости. Правильная стойка. | | Легкая атлетика. | Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |
| 2 | Высокий старт. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры. | Развитие и высокой скорости. Правильная стойка. | | Легкая атлетика. | Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |
| 3 | Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры. | Как выполнять технику бег с ускорением. Особенности города как среды обитания человека. | | Бег с ускорением. | Научиться бегу с ускорением. | Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха.  П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением. | Осваивать технику бега с ускорением самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 4 | Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры. | Как правилно выполнить на оценку - технику бега на короткие дистанции | | Техника бега на короткие дистанции | Научиться качественно выполнять технику бега на короткие дистанции | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику бега на короткие дистанции |
| 5 | Беговые упр-я. Совер-е техники прыжка в длину с места. Учёт челночного бега 3х10 м с переносом кубиков. П/игры. | Как правильно выполнять технику челночного бега. | | Челночный бег. | Научиться челночному бегу. | Р.: использовать передвижение в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы бега.  К.: взаимодействовать со сверстниками. | Описывать технику челночного бега. |
| 6 | Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры. | Как совершенствовать технику бега на 30 метров. | | Совершенствование техники бега на 30 метров.. | Научиться совершенствовать технику бега на 30 метров. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий бегом.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Осваивать технику совершенствования бега на 30м. самостоятельно. |
| 7 | Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжок в длину с места. П/игры. | Как правильно выполнить бег на 60 метров на результат. | | Бег 60 метров на результат. | Научиться выполнять бег 60 метров на результат. | Р.: использовать бег в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы бега.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику бега. |
| 8 | Прыжок в дину с места (учёт). Совер-е техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры | Как правильно выполнять технику прыжка в длину с места.. | | Техника прыжка в длину с места. | Научиться выполнять прыжка в длину с места. | Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха.  П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места. | Осваивать технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Тест на гибкость. ОФП. П/игры | Правила соревнований в метаниях. Как выполнить метание малого мяча с места на дальность.. | | Правила соревнований в метаниях. Метание малого мяча с места на дальность. | Научиться выполнять. Метание малого мяча с места на дальность.. | Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность. | Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 10 | Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег. ОФП. С/игры | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность. | Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 11 | Бег 1000 м. Силовая подготовка. ОФП. С/игры. | Как выполнять кросс 1000м. | | Кросс 1000м. | Кросс 1000м. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать кросс 1000м. Медицинская помощь при кровотечениях. |
| 12 | Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Как выполнить метание малого мяча в горизонтальную цель | | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности. | Научится выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности. | Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель | Осваивать технику малого мяча с места в горизонтальную цель самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 13 | Эстафеты "челночок". Бег с чередование с ходьбой 8 мин. С/игры. | Как правильно закрепить эстафетный бег «челночок». Способы эвакуации из зданий. | | Закрепление эстафетного бега «челночок».. Способы эвакуации из зданий. | Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий. | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 14 | 6-ти мин. бег. ОФП. С/игры. | Как правильно выполнять 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега. | | 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега. | 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Организовывать 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега. |
|  | **Кроссовая подготовка 4 часа** | | | | | | |
| 15 | Равномерный бег 6 мин. ОФП. С/игра. | Как правильно выполнять равномерный бег  6 мин. Темп и длительность бега. | | Равномерный бег  6 мин. Темп и длительность бега. | Равномерный бег  6 мин. Темп и длительность бега. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Организовывать равномерный бег 6 мин. Темп и длительность бега. |
| 16 | Равномерный бег 8 мин. Силовая подготовка. С/игра. | Как правильно выполнять равномерный бег 8 минут. Современное жилище. | | Равномерный бег 8 мин. | Равномерный бег 8 мин. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать равномерный бег 8 мин. |
| 17 | Равномерный бег 10 мин. ОФП. Упр-я с отягощениями. С/игра. | Как правильно выполнять преодолением препятствий 10 минут. Современное жилище. | | Бег с преодолением препятствий 10 мин. | Бег с преодолением препятствий 10 мин. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать Бег с преодолением препятствий 10 мин. |
| 18 | Бег 2000 м б/учёта времени. Прыжковые упр-я. ОФП. С/игра. | Как правильно выполнять бег переменном темпе 2000 м.. | | Выносливость. Бег. Переменный темп. | Научиться выполнять бег переменном темпе 2000м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | **Подвижные игры 9 часов** | | | | | | |
| 19 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Броски малого мяча. ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжковые упр-я. ОФП. | Как правильно выполнять эстафету с баскетбольным мячом «восьмёрку» | | Эстафеты с баскетбольными мячами «восьмёрка» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 21 | Эстафеты с предметами и без предметов. Броски и ловля малого мяча. ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 22 | Эстафеты с предметами и без предметов. Броски и ловля малого мяча. ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 23 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра с мячом. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 24 | Эстафеты с предметами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра с мячом. | Как правильно выполнять технику прыжков со скакалкой | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 25 | Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 26 | Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 27 | Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП. | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!» | Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| **IIчетв** | **Гимнастика 21 час** | | | | | | |
| 28 | Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Комплекс ОРУ № 2. Акробатические упр-я. ОФП. | Как правильно вести себя на уроках гимнастике.  Как правильно выполнять кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках. | | Гимнастика.  Кувырок.  Стойка на лопатках | Научится вести себя на уроке по имнастике, научиться выполнять кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках. | Р.: использовать кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках в организации активного отдыха.  П.: применять кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках | Описывать технику кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках |
| 29 | Акробатические упр-я. Силовая подготовка. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях. | Как правильно выполнять строевые упражнения, кувырки, упр-я на снарядах.  Правильное использование огнетушителя. | | Строевые упражнения.  Огнетушитель | Научиться выполнять упр-я на снарядах, кувырки.  Научиться правильно использовать огнетушитель. | Р.: использовать строевые упражнения, кувырки в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику строевые упражнения в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники строевых упражнений. | Описывать технику выполнения строевых упражнений. |
| 30 | Акробатические упр-я. ОФП. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях.  Правила поведения при затоплении. | Как правильно выполнять комбинации из акробатических упражнений.  Правила поведения при затоплении. | | Акробатика.  Акробатические упражнения. | Научиться выполнять комбинации из акробатических упражнений.  Правила поведения при затоплении. | Р.: использовать комбинации из акробатических упражнений в организации активного отдыха.  П.: применять комбинации из акробатических упражнений для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники комбинаций из акробат.упр-й. | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 31 | Акробатические упр-я. ОФП. Опорный прыжок. Упр-я на бревне. | Как правильно выполнять акробатическиеупр-я и технику опорного прыжка. | | Акробатика. Опорный прыжок | Научиться выполнять акробатич. упр-я, опорный прыжок | Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха.  П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. | Описывать технику опорного прыжка. Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 32 | Акробатика. Опорный прыжок. ОФП. Упр-я на бревне. | Как правильно выполнять акробатическиеупр-я и технику опорного прыжка. | | Акробатика. Опорный прыжок | Научиться выполнять акробатич. упр-я, опорный прыжок | Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха.  П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. | Описывать технику опорного прыжка. Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 33 | Акробатика. Опорный прыжок (У). ОФП. | Как правильно выполнять технику опорного прыжка. | | Акробатика. Опорный прыжок | Научиться выполнять акробатич. упр-я, уметь выполнять опорный прыжок (оценивание) | Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха.  П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. | Описывать технику опорного прыжка. Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 34 | Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий. | Как правильно выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий. | | Элементы гимнастики  Полоса препятствий. | Научиться выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий. | Р.: использовать упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий в организации активного отдыха.  П.: применять упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. | Описывать технику выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий |
| 35 | Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий. Первая помощь при отравлениях и ожогах. | Как правильно выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий.  Оказание первой помощи при ожогах | | Элементы гимнастики  Полоса препятствий.  Ожоги. | Научиться выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий.  Научиться оказывать первую помощьпри ожогах | Р.: использовать упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий в организации активного отдыха.  П.: применять упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. | Описывать технику выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий |
| 36 | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Как правильно выполнять комбинацию на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и бревне | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 37 | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Как правильно выполнять комбинацию на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и бревне | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 38 | Акробатика. Лазание по канату. ОФП. | Техника лазания по канату в три приёма | | Акробатика.  Лазание по канату в три приёма | Научиться технике лазания по канату в три приёма | Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха.  П.: применять лазание по канату для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату. | Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 39 | Акробатика. Лазание по канату. ОФП.Современный транспорт. | Техника лазания по канату в три приёма. Современный транспорт. | | Канат.  Лазание по канату в три приёма. | Закрепить технику лазания по канату в три приёма. Современный транспорт. | Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха.  П.: применять лазание по канату для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату. | Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 40 | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Как правильно выполнять комбинацию на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и бревне | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 41 | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях (У). | Как правильно выполнять комбинацию на бревне и упр-я на параллельных брусьях на технику. | | Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях. | Оценить упражнения на брусьях и бревне | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 42 | Акробатика. Лазание по канату (У).Опасности на энерготранспорте. | Как правильно выполнять лазание по канату в три приёма на технику. Опасности на энерготранспорте. | | Акробатика. Лазание по канату | Оценить лазание по канату – техника. Опасности на энерготранспорте. | Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха.  П.: применять лазание по канату для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату. | Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 43 | Акробатика. Подтягивания в висе стоя (мальчики) лёжа (девочки) | Как правильно выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) | | Акробатика. Перекладина, техника выполнения | Научиться выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха.  П.: применять подтягивания для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 44 | Акробатика (У). Подтягивания в висе стоя (мальчики) лёжа (девочки) | Как правильно выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) | | Акробатика. Перекладина, техника выполнения | Научиться выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки). Оценивание акробатики. | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха.  П.: применять подтягивания для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 45 | Происшествия в общественном транспорте. Подтягивания (зачет) | Как правильно выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) | | Перекладина (зачет) | Оценить подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха.  П.: применять подтягивания для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 46 | Круговая тренировка. Отжимание (У). | Как правильно выполнять круговую тренировку | | Круговая тренировка | Научиться выполнять круговую тренировку. Оценить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Р.: описывать технику выполнения круговой тренировки, правильно использовать в организации активного отдыха  П.: применять круговые тренировки для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения круговой тренировки | Осваивать технику круговой тренировки самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 47 | Правила самоконтроля. Упражнения для формирования правильной осанки. | Как правильно организовать самоконтроль.  Формирование правильной осанки | | Самоконтроль на уроках гимнастики.  Правильная осанка. | Научиться самоконтролю на уроках гимнастики.  Сформировать правильную осанку | Р.: использовать приемы самоконтроля в организации активного отдыха.  П.: применять самоконтроль для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники правильной осанки. | Описывать технику опорного прыжка, прыжки со скакалкой. Осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 48 | Способы урегулирования физической нагрузки. Круговая тренировка. | Как правильно регулировать физические нагрузки | | Физические нагрузки и способы их регулирования.  Круговая тренировка. | Научиться правильно распределять физическую нагрузку. | Р.: применять правила распределения физической нагрузки в организации активного отдыха .  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил регулирования физичесих нагрузок. | Осваивать технику распределения физической нагрузки. |
| **III четв** | **Лыжная подготовка. 30 часов.** | | | | | | |
| 49 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди. | | Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
| 50 | Обучить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой. | | Передача мяча, ведение мяча. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 51 | **Учёт** попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой. | | Передача мяча, ведение мяча. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 52 | **Учёт** техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой. | | Передача мяча, ведение мяча. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 53 | Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. | | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 54 | Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. | Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча. | | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 55 | Совершенствовать технику лыжных ходов. **Учёт** техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км. | Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу. | | Техника передачи мяча. Броски по кольцу. | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 56 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу. | | Техника передачи мяча. Броски по кольцу. | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 57 | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях | | Техника вырывания и выбивания мяча. Броски по кольцу. | Научить технике вырывания и выбивания мяча. Броскам по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 58 | **Учёт** техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях | | Техника защиты и нападения игра 3х2. Выполнение «восьмёрки». Подбор мяча. | Научить технике подбора мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 59 | Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях | | Техника защиты и нападения игра 3х2. Выполнение «восьмёрки». Подбор мяча. | Научить технике подбора мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 60 | Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | | Техника бросков в кольцо. СПУ. | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 61 | **Учёт** техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры. | | Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ. | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 62 | **Учёт** техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. | Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол. | | Координация. Перестрелка, футбол. | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 63 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | | Строевая подготовка. Перестрелка, футбол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол. | | Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 65 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол. | | Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры. |
| 66 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол. | | Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 67 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол. | | Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 68 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол. | | Координация. Перестрелка, футбол. | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 69 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти. | | Скоростно – силовые качества. Подвижная игра. | Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |
| 70 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 71 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 72 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 73 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |
| 74 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 75 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 76 | Совершенствование техники лыжных ходов, практическое применение в зависимости от рельефа местности |  | |  |  |  |  |
| 77 | Совершенствование техники лыжных ходов, практическое применение в зависимости от рельефа местности |  | |  |  |  |  |
| 78 | Эстафеты. Итоги четверти | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| **IV четв** | **Кроссовая подготовка и спортивные игры 9 часов** | | | | | | |
| 79 | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут. | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут. | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут. | | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут. |
| 80 | Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин | Как правильно выполнять развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин | Развитие выносливости. Настольный теннис и бадминтон | | Развитие выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Организовывать развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин самостоятельно.  Правила игры в н/теннис |
| 81 | Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин | Как правильно выполнять развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин | Развитие выносливости. Настольный теннис и бадминтон | | Развитие выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Организовывать развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин самостоятельно.  Правила игры в н/теннис |
| 82 | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Настольный теннис и бадминтон. | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. Правила игры в бадминтон. |
| 83 | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Настольный теннис и бадминтон. | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут. Правила игры в бадминтон. |
| 84 | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Настольный теннис и бадминтон. | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. Правила игры в бадминтон. |
| 85 | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Настольный теннис и бадминтон. | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. Научить технике игры в н/теннис и бадминтон | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. Правила игры в бадминтон. |
| 86 | Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | Как правильно выполнять длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | | Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. Правила игры в бадминтон. |
| 87 | Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. | Как выполнять кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. | Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. | | Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. Правила игры в бадминтон. |
|  | **Легкая атлетика 15 часов.** | | | | | | |
| 88 | ТС по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкойатлетикиКак правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 89 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча. | Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч. | | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 90 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча. | Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту | | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 91 | Старт с опорой на одну руку.  КУ – метание набивного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.  Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча. | Старт. Метание. | | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |
| 92 | Прыжок в дину с места (учёт). Совер-е техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры | Как правильно выполнять технику прыжка в длину с места.. | Техника прыжка в длину с места. | | Научиться выполнять прыжка в длину с места. | Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха.  П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места. | Осваивать технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 93 | Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Как выполнить метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности. | | Научится выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности. | Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель | Осваивать технику малого мяча с места в горизонтальную цель самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 94 | Эстафеты "челночок". Бег с чередование с ходьбой 8 мин. С/игры. | Как правильно закрепить эстафетный бег «челночок». Способы эвакуации из зданий. | Закрепление эстафетного бега «челночок».. Способы эвакуации из зданий. | | Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий. | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. |
| 95 | Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры. | Как выполнять технику бег с ускорением. Как совершенствовать технику бега с ускорением. Особенности города как среды обитания человека. | Бег с ускорением. | | Научиться бегу с ускорением. | Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха.  П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением. | Осваивать технику бега с ускорением самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 96 | Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры. | Как правилно выполнить на оценку - технику бега на короткие дистанции | Техника бега на короткие дистанции | | Научиться качественно выполнять технику бега на короткие дистанции | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику бега на короткие дистанции |
| 97 | Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры. | Как совершенствовать технику бега на 30 метров. | Совершенствование техники бега на 30 метров.. | | Научиться совершенствовать технику бега на 30 метров. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий бегом.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Осваивать технику совершенствования бега на 30м. самостоятельно. |
| 98 | Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжки со скакалкой. П/игры. | Как правильно выполнить бег на 60 метров на результат. | Бег 60 метров на результат. | | Научиться выполнять бег 60 метров на результат. | Р.: использовать бег в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы бега.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику бега. |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. П/игры | Правила соревнований в метаниях. Как выполнить метание малого мяча с места на дальность.. | Правила соревнований в метаниях. Метание малого мяча с места на дальность. | | Научиться выполнять. Метание малого мяча с места на дальность.. | Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность. | Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 100 | Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег. ОФП. С/игры | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | | Метание малого мяча на дальность. (Зачет) | Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.  П.: применять метания мяча для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность. | Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 101 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Эстафета. | | Научиться встречной эстафете с палочкой. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий ф/к.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 102 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Эстафета. | | Научиться встречной эстафете с палочкой. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий ф/к.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

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

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

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

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

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | Ф |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Секундомер | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 5.8 | Скакалка детская | К |
| 5.9 | Мат гимнастический | П |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13 | Флажки | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.