

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Московской области

Администрация г.о. Лобня

МБОУ лицей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


 Федосихина И.В.

от "26" 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ лицей

 Иванов А.Б.

Приказ №1 от "30" 08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

г.о Лобня, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое

совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья;

физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время

самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения

девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- Демонстрировать уровень физической подготовленности: по нормативу ГТО.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	8	5-6	1	19	12-15	5
Прыжок в длину с места, см	205	170-190	150	200	160-180	140
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0-5,4	6,2
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800

1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов
1	2	3
№1	Основы знаний о физической культуре	
	Возрождение Олимпийских игр	3 часа - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3
	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	
	История первых Олимпийских игр современности	
№2	Способы самостоятельной деятельности	
	Составление дневника физической культуры	5 часов - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3
	Физическая подготовка человека	
	Правила развития физических качеств	
	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	
	Правила измерения показателей физической подготовленности	
	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	
	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	
№3	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	34
	Спортивные игры	35
	Лыжная подготовка	12
	Гимнастика с элементами акробатики	21
№4	Спорт	
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30 часов - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3
	Итого:	102

3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Легкая атлетика
Кол-во часов	34 часа
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения, Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега, Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега, Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром), Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>

<p>Цель и задачи изучения темы</p>	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.
<p>Требования к уровню подготовки обучающихся</p>	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.</p> <p><u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 60 м. из положения низкого старта; пробежать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u></p>

	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
	Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180
	К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
	К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0
Тема	Спортивные игры			
Кол-во часов	35 часов			
	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча, Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча, Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега, Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Модуль настольный теннис. Игровые действия в настольном теннисе.</p>			
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. 			
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть 			

	<p>способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом и ракеткой. Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол, настольный теннис) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом и ракеткой. Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>
Тема	Лыжная подготовка
Кол-во часов	12 часов
	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом, Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий, Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона, Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.</p>
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать

	<p>места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p>Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p>Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м с фиксацией времени.</p>
Тема	Гимнастика с элементами акробатики
Кол-во часов	21 час
	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация, Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки, Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне, Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине, Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине, Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма, Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики, Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</p>
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и</p>

перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Должны уметь: выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения лежа с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5-6	12-15
К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12

Поурочное планирование изучения темы

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока	Содержание урока по УМК	Понятийный аппарат	Основные виды деятельности обучающихся	Виды диагностического контроля
1	2	3	4	5	6
1 Легкая атлетика 15 часов	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	с.78Правила поведения на занятиях;. 80 Бег с высокого старта	лёгкая атлетика, ускорение.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	устный опрос
2	Бросковые шаги. Метание	с. 88 метание с	держание	Осваивать и	само-

	малого мяча на дальность.	разбега	мяча, бросковые шаги, финальное усилие	Выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.	проверка
3	Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	с. 80 бег на скорость; с. 88 метание с разбега	скоростной бег, метание мяча, бросковые шаги.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	взаимо-проверка
4	Тест – бег на 30 м.	с. 80 Бег с высокого старта	старт, стартовый разбег, финиширование, ускорение	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	тест
5	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	с. 82 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	самост. работа
6	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	с. 88 метание с разбега	бросковые шаги, финальное усилие	Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.	тест
7	Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	с. 80	ускорения, приставные прыжки, с захлестыванием голени, семенящий.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	самост. работа.
8	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	с. 89 упражнения	набивной мяч, бросок из-за головы, от груди.	Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	самост. работа
9	Тест - челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча в цель.	с. 82 челночный бег 3x10 м.; с. 88 метание в цель	координация, скорость, мишень, глазомер	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; Выполнять метание малого мяча в цель.	тест
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	с. 86 способ «перешагивание»	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	само-проверка
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	с. 82 бег 6 мин	прыжки на месте, после разбега на	Выполнять прыжковые упражнения;	тест

			горку матов, через скамейки, через скакалку.	Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	с. 86 способ «перешагивание»	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	выбороч. зачет
13	Тест – прыжок в длину с места.	с. 85 описание теста	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
14	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 78 техника легкоатлетических видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само-проверка
15	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	с. 82 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	самост. работа
16 Баскетбол 11 часов	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	с. 158 перемещение, стойка	защитная и основная стойка, перемещение приставными шагами, спиной вперед	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	устный опрос
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	с. 160 ловля и передача мяча в движении; с. 89 описание игры	передача мяча двумя руками от груди в движении	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	взаимо-проверка
18	Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	с. 159 ведение мяча	ведение мяча, низкая и высокая стойка, отскок	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	само-проверка
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	с. 160 ловля и передача мяча в движении	передача мяча одной рукой от	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении;	само-проверка

			плеча	Участвовать в подвижной игре.	
20	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	с.160 передачи мяча	координация движений, ловля, передача	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	самост. работа
21	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	с. 159 ведение мяча	обводка, отскок, ведущая, не ведущая рука	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	самост. работа
22	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	с. 161 ловля и передача мяча в движении	передача мяча одной рукой от плеча	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	КУ
23	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	с. 161 ведение мяча	обводка, ведущая, не ведущая рука	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.	КУ
24	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	с.161 броски мяча	бросок мяча	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.	выборочн. зачет
25	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	с. 161 описание игры	баскетбольное кольцо, игра	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	самост. работа
26	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	с. 161 основы техники	элементы баскетбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	само-проверка
27 Гимнастика 21 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	с. 151 правила поведения на занятиях	гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	устный опрос
28	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	с. 152 перестроения	основная стойка, шеренга, колонна, уступ, смыкание, размыкание	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.	взаимо-проверка
29	Техника прыжка в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	с. 151 прыжок	разбег, наскок на мостик, отталкивание, преодоление снаряда, приземление	Осваивать и выполнять технику прыжка в упор присев и соскок прогнувшись	самост. работа
30	Техника выполнения моста из положения лежа.	с. 157 упражнения	опора, мост	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	самост. работа
31	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	с. 154 лазанье	канат, силовые	Выполнять лазанье по канату в два	само-проверка

	Лазанье по канату в два приема.		способности	приема.	
32	Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад в упор присев.	с. 157 кувырки	акробатические элементы	Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.	самост. работа
33	Контроль техники прыжка в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину).	с. 151 прыжок	техника прыжка	Демонстрировать технику прыжка в упор присев и соскок прогнувшись.	КУ
34	Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	с.153 кувырки вперед	лазанье, кувырок	Выполнять кувырки вперед слитно, соблюдая правильную технику.	взаимо-проверка
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики.	с.157 акробатическая комбинация	перекат, кувырок, мост, стойка на лопатках	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.	самост. работа
36	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	с. 156 упражнения	обруч, набивной мяч	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	самост. Работа
37	Контроль техники лазанья по канату в два приема.	с. 154 лазанье	канат, силовые способности	Демонстрировать технику лазанья по канату в два приема.	КУ
38	Контроль выполнения акробатической комбинации.	с. 157 акробатическая комбинация	гибкость, координация движений, сила	Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.	КУ
39	Комплекс упражнений для развития гибкости.	с. 156 стретчинг	стретчинг, наклон, разгибание, поворот	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	самост. работа
40	Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке	с. 152 упражнения в равновесии	равновесие, ходьба на носках, выпады, повороты	Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, сохраняя равновесие.	самост. работа
41	Гимнастическая полоса препятствий.	с. 157 преодоление препятствий	гимнастические и акробатические упражнения	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	выборочно зачет
42	Тест - наклон вперед из положения сед.	с. 157 описание теста	сед, наклон вперед	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.	тест
43	Упражнения для развития	с. 151	разноимен-	Выполнять	самост.

	координации движений.	методика развития	ные, однонаправленные и разнонаправленные движения	упражнения для развития координационных способностей.	работа
44	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	с. 152 упражнения в равновесии	гимнастическое бревно, равновесие	Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Описывать последовательность упражнений.	КУ
45	Строевые упражнения. Фигурная маршировка. Подтягивания и висы на перекладине	с. 35 фигурная маршировка с. 155	противоход, змейка, петля, вис стоя, вис лежа	Выполнять строевые упражнения по команде учителя. Выполнять висы и подтягивания на перекладине; Проявлять силовые способности.	самост. работа
46	Тест по подтягиванию из вися и вися лежа.	с. 154 описание теста	вис лежа, вис, подтягивание	Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении.	тест
47	Гимнастическая полоса препятствий.	с. 157 преодоление препятствий	гимнастические и акробатические упражнения	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	само-проверка
48 Настольный теннис 9 часов	Правила техники безопасности на уроках настольного тенниса, правила игры. ОРУ без предметов. Хваты ракетки, основная стойка и позиции. Упражнения с ракеткой: подбивание мяча, удары слева и справа у стены. Разучить подачу ударом справа.		настольный теннис, хваты ракетки, стойки, упражнения с ракеткой	Иметь представление о настольном теннисе, правилах игры, Осваивать и выполнять подачу ударом справа	само проверка
49 Лыжная подготовка 12 часов	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	с. 172 травматизм и меры предупреждения; с. 172 лыжная подготовка	лыжные гонки, биатлон, двоеборье, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	устный опрос
50	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	с. 173 поворот переступанием	шеренга, поворот переступанием	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении	взаимо-проверка
51 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Хваты. Стойка. Позиции. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа.		настольный теннис, хваты ракетки, стойки, упражнения с	Осваивать и выполнять подачу ударом справа, удар подставка	самопроверка

	Разучить удар подставка. ОРУ со скакалкой.		ракеткой		
52	Повторение техники одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	с. 172 методика обучения	одновременный бесшажный ход	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	само-проверка
53	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	с. 173 подъем «елочкой»	подъём «елочкой», упражнения	Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	само-проверка
54 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа. Разучить приём мяча подставками без вращения.		Подача мяча ударом справа, прием подставками без вращения	Осваивать и выполнять подачу ударом справа, прием подставка без вращения	взаимопроверка
55	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	с. 172текущий учет	выносливость	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.	КУ
56	Техника попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	с. 172 методика обучения	попеременный двухшажный ход	Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	самост. работа
57 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа. Разучить подачу толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары: подставка и толчком.		Подача ударом справа, подача толчком слева без вращения, прием мяча подставками	Осваивать и выполнять подачу толчком слева без вращения, Выполнять подачу ударом справа, приемы подставками	взаимопроверка
58	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	с. 172 передвижение на лыжах	упражнения, техника лыжных ходов	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м с максимальной скоростью.	само-проверка
59	Эстафеты с передачей палок Контроль техники подъема «елочкой».	с. 173 эстафеты с.173 текущий учет	эстафета подъем елочкой	Участвовать в эстафете; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику подъема «елочкой».	само-проверка КУ

60 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа, подачу толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары: подставка и толчком. Игра на внимание.	с. 173 эстафеты с.173 текущий учет	Подача ударом справа, толчком слева без вращения, приемы подставками	Выполнять подачу толчком слева без вращения, ударом справа, приемы подставками	взаимопрверка
61	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	с. 172 текущий учет	попеременный двухшажный ход	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	КУ
62	Техника поворота упором. Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	с. 173 поворот упором , с. 173 описание игр	поворот упором , координация, выносливость	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	самост. работа, само-проверка
63 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование подачи толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары толчком. Эстафеты с элементами игры в настольный теннис. Игра.	с. 173 описание игр	Подача толчком слева без вращения, удар толчком, приемы подставками, правила игры	Совершенствовать подачу толчком слева без вращения, ударом справа, приемы подставками.	взаимопрверка
64	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом	с. 173 передвижение на лыжах	техника, выносливость, равномерный темп	Совершенство-вать технику одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода	само-проверка
65	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	с. 173 описание игр	скольжение, координация, быстрота	Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	взаимо-проверка
66 настольный теннис	Эстафеты с элементами игры в настольный теннис Совершенствование подача мяча слева/ справа, ударов по мячу. Игры на внимание. Игра на счет.	с. 173 описание игр	Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Совершенствовать подачи мяча и приемы мяча. Участвовать в играх	взаимопрверка
67 настольный теннис	Контрольные упражнения: подачи мяча слева, справа. Совершенствование техники ударов по мячу. Игра.	С.162 организация	Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Демонстрировать технику подачи мяча слева и справа Совершенствовать технику ударов по мячу	КУ
68 настольный теннис	Специальные упражнения. Подачи мяча. Контрольные упражнения – удары мяча	С.162 организация	Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Демонстрировать технику ударов по мячу подставками Совершенствовать технику игры	КУ

	поставка. Игра на счет.				
69 Волейбол 9 часов	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	С.162 организация	волейбол, стойка, приставной шаг.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	само- проверка
70	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	с. 162 перемещения	стойка волейболиста	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	само-ст. работа
71	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	с. 162 передача мяча	ловля, передача сверху, снизу, с отскоком об пол	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	само-ст. работа
72	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	с. 162 верхняя передача	передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	само-ст. работа
73	Техника нижней прямой подачи.	с. 163 нижняя прямая подача	и.п., подбрасывание мяча, ударное движение	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.	само-ст. работа
74	Передача мяча в движении в парах.	с. 163 передача мяча	перемещения, передачи	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	взаимо- проверка
75	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	с. 163 организация	координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	КУ
76	Нижняя прямая подача в парах.	с. 163 нижняя прямая подача	нижняя прямая подача, траектория полета	Выполнять нижнюю прямую подачу.	взаимо- проверка
77	Контроль техники нижней прямой подачи. Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	с. 163 нижняя прямая подача с. 163 игра	траектория полета, ударное движение, игра «Мяч в воздухе», эстафета	Демонстрировать технику нижней прямой подачи. Участвовать в подвижной игре и эстафете.	КУ само- проверка
78 Легкая атлетика 6 часов	Бег с ускорением из различных исходных положений.	с. 80	высокий старт, сед, присед, упор стоя, упор стоя на коленях	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные способности.	само- проверка
79	Тест - челночный бег 3x10 м.	с. 82 челночный бег 3x10 м.	техника челночного бега	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной	тест

				скоростью передвижения	
80	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	с. 82 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	самост. работа
81	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	с. 85	прыжки в шаге, с разбега, через скакалку, через скамейку	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	самост. работа
82	Тест – прыжок в длину с места.	с. 84 описание теста	толчок, приземление	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
83	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	с. 82	кросс, дистанция, выносливость	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.	самост. работа
84 Баскетбол 3 часа	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	с. 161 броски мяча	бросок, ведение, баскетбольное кольцо	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	КУ
85	Тактика свободного и позиционного нападения.	с. 161 описание	свободное, позиционное нападение	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	самост. работа
86	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	с. 161 игры	игра «Стрит-бол», перемещение, ведение, бросок, ловля, передача	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	выборочно зачет
87 Легкая атлетика 13 часов	Скоростной бег до 60 м.	с. 81 бег на скорость	старт, стартовый разбег, финиширование, частота движений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.	само-проверка
88	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	с. 82 ходьба, бег	фартлек	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.	самост. работа
89	Тест – прыжок в длину с места.	с. 84 описание теста	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
90	Прыжковые упражнения.	с.86	прыжки на месте, в движении, через скамейки, через	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при прыжках.	самост. работа

			скакалку.		
91	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 87 техника легкоатлетических видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само-проверка
92	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	с. 82 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	само- работа
93	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	с. 82 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	само- работа
94	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	с.83 бег 6 мин	прыжки на месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	тест
95	Тест – бег на 30 м.	с. 81 бег на короткие дистанции	старт, стартовый разбег, финиширование	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат.	тест
96	Броски и ловля набивного мяча в парах.	с. 90 упражнения	из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с хлопком, поворотом	Выполнять броски набивного мяча различными способами в парах.	взаимо- проверка
97	Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	с. 82 бег на скорость; с. 88 метание с разбега	скоростной бег, метание мяча, бросковые шаги.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	взаимо- проверка
98	Тест - метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	с. 88 метание	точность, метание в цель	Демонстрировать технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	тест
99	Коррекция навыков и умений по лёгкой атлетике.	с. 90 анализ, ошибки и оценки	легкоатлетические упражнения.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения	индивид. зачет.

				навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	
100 Настольный теннис 3 часа	Круговая тренировка. Игра на счёт. Совершенствование техники приема мяча подставками без вращения.	с. 90 анализ, ошибки и оценки	Приемы мяча подставками без вращения, правила игры, круговая тренировка	Совершенствовать технику приема мяча подставками без вращения	взаимопрверка
101	Круговая тренировка. Игра на счёт. Совершенствование техники приема мяча подставками без вращения.	с. 90 анализ, ошибки и оценки	Приемы мяча подставками без вращения, правила игры, круговая тренировка	Совершенствовать технику приема мяча подставками без вращения, игра в парах	взаимопрверка
102	Правила игры. Основы техники. Игра на счет из 3 партий.	с. 90 анализ, ошибки и оценки	Правила игры	Совершенствовать технику игры в парах	взаимопрверка

4.1 Система контролирующих материалов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности
обучающихся 6 класса**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высо- кий	низкий	средний	высо- кий
1	Скорость	Бег 30 м, с	10	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			11	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			12	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0

2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10 11 12	9,7 9,3 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6	8,5 8,3 8,3	10,1 10,0 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0	8,9 8,8 8,7
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	10 11 12	140 145 150	160-180 165-180 170-190	195 200 205	130 135 140	150-175 155-175 160-180	185 190 200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10 11 12	900 950 1000	1000 1100 1150	1300 1350 1400	700 750 800	850 900 950	1100 1150 1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10 11 12	2 2 2	6-8 6-8 5-7	10 10 9	4 5 6	8-10 9-11 10-12	15 16 18
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	10 11 12	1 1 1	4-5 4-6 5-6	6 7 8	4 4 5	10-14 11-15 12-15	19 20 19

4.2 Перечень примерных тем учебных проектов

1. Физические способности человека.
2. Современные виды спорта.
3. Физическая культура как часть общей культуры.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Основы правильного питания.

4.3 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ обучающихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.
3. Проблема гиподинамии у подростков.

5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Список литературы для учителя

1. Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

2. Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

1.2 Список литературы для ученика

1. Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

2. Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986