

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 156
с углубленным изучением информатики
Калининского района
Санкт - Петербурга

«Разработано и принято»
Педагогическим советом
Протокол № 64
«_31»__08__2018_г.

«Утверждаю»
Директор
А.Е.Белик
_ Приказ № 157 от
«_01_____»_09__2018_г.

Рабочая программа

По физической культуре

Класс 6

Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич

2018 - 2019 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2011);

с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. М.: Просвещение, 2012 год)

с авторской программой В.И.Ляха «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163р.
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273ФЗ от 29.12.2012.г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.282110. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.282110 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения ГБОУ СОШ №156 на 2018-2019 учебный год;
- Годовой календарный график ГБОУ СОШ № 156 на 2018-2019 учебный год.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 часа в неделю.

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

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

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

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 6 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

5. Планируемые результаты: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

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

5. Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкульт.паузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкульт.пауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Организирующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (33ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (18ч)

Бег от 1000м, 1500м, 2000м и до 3000 м.

6. Средства контроля
Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13

Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. С	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

7. Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

6.1. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по физической культуре.

Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся разных классов;
- формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

6.2. Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5 балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – качественное вербальное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

6.3. Критерии оценивания учебных достижений 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, включенными в обязательный минимум содержания и 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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.

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

I. Знания

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	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 соревновательных условиях урока	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовывать 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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа

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 определенный период времени	достаточному темпу прироста	незначительному приросту	роста показателей физической подготовленности
---	-----------------------------	--------------------------	---

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наглядный материал:

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Учебно – методические комплексы			
1.	Беговая дорожка		
2.	Велотренажёр		
3.	Тренажер для пресса	1	
4.	Кольца баскетбольные	2	
5.	Стенка гимнастическая	4	5
6.	Турник	1	1

7.	Мячи: ☐ Волейбольные ☐ Баскетбольные ☐ Футбольные	10 20 2	10 10 10
8.	Обручи	10	
9.	Скакалки	20	
10.	Сетка волейбольная	1	
11.	Мячи набивные 1, 3 кг	8,2	6,6,6
12.	Гири 8, 16, 24		1,1,1
13.	Маты гимнастические	5	5
14.	Сетка футбольная	2	2
15.	Гантели	1	4
16.	Набор для настольного тенниса	1	1
17.	Гранаты 700гр,500гр, 300гр	3,3	3,3,3
18.	Тренажёр «Здоровье»		1
19.	Сетка баскетбольная	2	4
20.	Палки гимнастические	10	15
21.	Стол для настольного тенниса	1	1
22.	Легкоатлетические колодки		
23.	Секундомер	2	2
24.	Насос ручной	1	2
25.	Скамейки гимнастические	6	6

Методическое обеспечение кабинета

Наглядный материал:

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Раздаточный материал			
1.	Мячи волейбольные	10	20
2.	Мячи баскетбольные	10	20
3.	Мячи футбольные	6	10

4.	Мячи теннисные	5	10
5.	Обручи	10	
6.	Скакалки	15	
7.	Мячи набивные	6	6
	Дидактический материал для индивидуальной работы		
1.	Карточки задания по темам	Да	
2.	Теоретические тесты с 5 по 11 класс	Да	
	Библиотечный фонд		
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Да	
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы.	Да	
3.	Рабочие программы по физической культуре.	Да	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Лях В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 89 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 1011 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Да	
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	Да	

Календарно-тематическое планирование 6 классы «Физическая культура»

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика (12 ч)										
1.	Сентябрь, 1 неделя	Инструктаж техники безопасности на уроке	1	Инструктаж техники безопасности на уроках л/а.	Ученик научится: -формировать представление о правилах безопасности и	- формирование социальной роли ученика.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	-овладение базовыми предметными и межпредметным	-потребность в общении с учителем. -умение	Комплексы 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
		лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ		Строевые упражнения на месте и в движении. Повторение Обще-развивающих упражнений	поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ученик получит возможность научиться: -организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике	- формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообращение. - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	- оценка и саморегуляция. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - приучение детей « слушать вас глазами».	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. - наблюдение и моделирование - выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. - обеспечение тренирующего эффекта. - формирование физиологических механизмов произвольных движений. - подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»	слушать и вступать в диалог. - сотрудничество. - кооперация. - управление поведением партнёра.	
2.		Спринтерский бег, старт с опорой на одну руку, эстафетный бег.	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Технику старта с опорой на одну руку.	Ученик научится: - закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку. Ученик получит возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью спринтерский бег					Комплексы 1
3-5.	Сентябрь 1, 2 неделя	Спринтерский бег, стартовый разбег, эстафетный бег	3	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции, бег по дистанции, техника эстафетного бега.	Ученик научится: - осваивать технику высокого старта. Ученик получит возможность научиться: - выполнять технику эстафетного бега.					Комплексы 1
6.	Сентябрь, 2 неделя	Разучивание прыжка в длину с места и с разбега.	1	Бег с равномерной скоростью. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения.	Ученик научится: - закреплять навыки при выполнении прыжка в длину с места. Ученик получит возможность научиться: - бежать кросс в равномерной скоростью.					Комплексы 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
7.	Сентябрь, 3 неделя	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ с предметами. СБУ. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину	Ученик научится: -продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с места и разбега. Ученик получит возможность научиться: -пробежать дистанцию в равномерной скоростью.					Комплексы 1
8-9.		Бег. Техника выполнения прыжковых упражнений. Метания мяча.	2	ОРУ. СБУ. Формирование навыков при выполнении прыжковых упражнений, Метание мяча в горизонтальную цель.	Ученик научится: - выполнять технику прыжковых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения для метания мяча в горизонтальную цель.					Комплексы 1
10.		Бег. ОРУ. Метание мяча.	1	Шестиминутный бег с переменной скоростью. ОРУ в парах. Метание мяча	Ученик научится: -закреплять технику выполнения метания мяча. Ученик получит возможность научиться: -формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут.					Комплексы 1
11.		Бег на средние дистанции.	1	Бег по дистанции 1000м.ОРУ, упражнения на пресс.	Ученик научится: -владеть техникой бега на средние дистанции. Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии					Комплексы 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
					занятий л/а (кросс) на совершенствовании выносливости организма.					
12.	Сентябрь, 4 неделя	Бег по пересеченной местности	1	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин), ОРУ, круговая тренировка.	Ученик научится: -развивать выносливость в беге по пересеченной местности. Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии занятий на выносливость организма.					Комплексы 1
Спортивные игры (15ч)										
13.	Октябрь, 5 неделя	Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры по спортивным играм. ОРУ с предметами. Разучивание ведения мяча.	1	ОРУ с предметами, их влияние на оздоровление организма, ведение мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол.	Ученик научится: -закреплению навыков и умения передвижения с мячом в парах. Совершенствование передвижений и остановок. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.	- познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительной	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплексы 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
14-15.	Октябрь, 5 неделя	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Передачи мяча. Эстафеты.	2	ОРУ без предметов. Бег с равномерной скоростью. Передачи мяча на месте в парах и в движении. Эстафета с элементами баскетбола	Ученик научится: -формированию представления о пользе ОРУ типа зарядки. Совершенствование работы с мячом в парах. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам.	ого отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	эталонном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	связи и отношения между объектами и процессами.		Комплекс 1
16-17.	Октябрь, 6 неделя	ОРУ. Бег. Разучивание бросков по кольцу. Эстафеты.	2	ОРУ. Бег. Техника броска по кольцу. Командные эстафеты с мячами. Игра в баскетбол.	Ученик научится: -выполнять броски по кольцу одной рукой с места. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.					Комплекс 1
18-19.	Октябрь, 6,7 неделя	ОРУ. Бег. Закрепление навыков при выполнении бросков по кольцу. Подвижные игры	2	ОРУ, бег, броски мяча по кольцу, подвижные игры, игра в баскетбол, подвижная игра.	Ученик научится: -6 минутному бегу с равномерной скоростью. Закреплению броска по кольцу одной рукой. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
20-22.	Октябрь 7,8 неделя	Техника выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование броска по кольцу одной рукой.	3	ОРУ с предметами. Совершенствование броска по кольцу одной рукой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Контроль броска одной рукой в кольцо.	Ученик научится: -формированию представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Ученик получит возможность научиться: -совершенствованию бросков по кольцу одной рукой с применением приобретённых навыков.					Комплексы 1
23-25.	Октябрь, 8,9 неделя	ОРУ. Контроль прыжков через скакалку. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	3	ОРУ в движении. Бег. Прыжки через скакалку. Игра в баскетбол по правилам 3х3.	Ученик научится: -совершенствование выполнения ОРУ с предметами. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 1
26-27.	Октябрь, 9 неделя	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Учебная игра в баскетбол.	2	ОРУ с предметом (обруч, скакалка). Бег с равномерной скоростью. Игра в баскетбол по правилам 5х5.	Ученик научится: -продолжать формированию представление о здоровом образе жизни. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Гимнастика (21ч)										
28.	Ноябрь, 10 недели	Техника безопасности на уроках по гимнастике .Строевые упражнения. Разучивание акробатических упражнений.	1	Уметь выполнять строевые упражнения, уметь выполнять кувырки вперед и назад.	Ученик научится: - технике выполнения строевых и акробатических упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические соединения из элементов.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами». -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. -познавательная деятельность учащихся в последовательност	-овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под	потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. - сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплексы 2
29.		Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения под команду. Кувырки вперед, назад.	Ученик научится: -продолжит формировать представление о здоровом образе жизни, повторить упражнения в перестроение, формировать представление о безопасном поведении при выполнении акробатических упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы.					Комплексы 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
30-31.	Ноябрь, 10,11 неделя	Питание и двигательный режим школьников. ОРУ без предметов. Элементы акробатики. Разучивание упражнений на равновесии.	2	ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие на скамейке. Кувырок вперед и назад.	Ученик научится: -формирование представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Закрепление навыков техники кувырка вперед, назад. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы, которые будут применяться в составлении комбинации из 4-5		и упражнений.	понятием «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»		Комплексы 2
32-34.	Ноябрь, 11,12 неделя	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения Упражнение в равновесии. Эстафеты.	3	2-3 кувырка вперед,2-3 кувырка назад. Упражнения на развитие двигательных качеств (упражнения на гимнастической стенке, скамейке)	Ученик научится: - выполнять эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Совершенствовать навыки выполнения техники кувырка вперед, назад. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы.					Комплексы 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
35-37.	Ноябрь 12,13 неделя	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Эстафета.	3	ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках. Эстафета с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны)	Ученик научится: -формировать представление о пользе занятий с гимнастической скакалкой. Контроль кувырка вперед(2-3). Ученик получит возможность научиться : -выполнять акробатические элементы.					Комплексы 2
38-40.	Декабрь, 13,14 неделя	ОРУ. Контроль выполнения акробатической комбинации Эстафеты с предметами.	3	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад ,перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев (составить комбинацию и показать из изученных элементов акробатики). Эстафета с гимнастическим инвентарём.	Ученик научится: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека. Ученик получит возможность научиться: - выполнять акробатические элементы.					Комплексы 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
41-43.	Декабрь, 14,15 неделя	ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений. Упражнения на равновесии.	3	ОРУ у гимнастической стенки, упражнения на гимнастическом бревне (скамейке), совершенствовани е ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, перекаты, мостик, «ласточка»).	Ученик научится: -формировать представление о влиянии занятий ОРУ, приобретение акробатических навыков, упражнений в равновесии на развитие двигательных навыков. Ученик получит возможность научиться : -оценивать своё самочувствие, контролировать , как организм справляется с физическими нагрузками.					Комплек 2
44-46.	Декабрь, 15,16 неделя	ОРУ. Проверка уровня физической подготовленности (подтягивание из вися (м),из вися лежа(д). Гимнастическая полоса препятствий	3	ОРУ в парах и парные упражнения на сопротивление. Проверка уровня физической подготовленности (подтягивание из вися(мальчики),из вися лежа(девочки). Гимнастическая полоса препятствий.	Ученик научится: -формировать знания о гимнастической полосе препятствий. Ученик получит возможность научиться : -укреплять уверенность в своих спортивных способностях, выполнять подтягивание на перекладине.					Комплек 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
47-48.	Декабрь, 16 неделя	ОРУ с набивными мячами. Гимнастические эстафеты и подвижные игры.	2	ОРУ с набивными мячами индивидуально и в парах. Гимнастические эстафеты и подвижные игры.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять навыки и умений при выполнении упражнений с набивными мячами. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять эстафеты с гимнастическими элементами и инвентарём. 					Комплексы 2
Волейбол (30ч)										
49-50.	Январь, 17 неделя	Инструктаж техники безопасности на уроках по волейболу. ОРУ с предметами. Различные стойки и перемещения.	2	Инструктаж техники безопасности на уроках по волейболу. ОРУ с предметом. Различные стойки и перемещения игрока в волейболе.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представления о пользе ОРУ с предметами. Разучивание стойки игрока в волейболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощённым правилам игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообраз 	<ul style="list-style-type: none"> -волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас 	<ul style="list-style-type: none"> -овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование -выбор наиболее 	<ul style="list-style-type: none"> -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. - сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. 	Комплексы 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
51-53.	Январь 17,18 неделя	ОРУ. Перемещения, комбинации в волейболе. Совершенствование передачи мяча.	3	ОРУ с обручем. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая.) Перемещения, комбинации в волейболе. Совершенствование передачи мяча с низу.	Ученик научится: -максимально больше использовать предметов при выполнении ОРУ. Перемещение в стойке, основные комбинации в волейболе, техника перемещения в волейболе. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	ование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	глазами». -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. -познавательная деятельность учащихся в последовательности и упражнений.	эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»		Комплексы 3
54-56.	Январь, 18,19 неделя	ОРУ с предметами. Комбинация из основных элементов, передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Прямая подача. Комбинация из основных элементов, передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Ученик научится: -применять умения при выполнении ОРУ с предметами. Совершенствование прямой подачи .Самоконтроль при игре . Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
57-59.	Январь, 19,20 неделя	ОРУ. Техника передвижной передачи мяча в парах, подача мяча в волейболе.	3	ОРУ без предметов. Подача (верхняя, нижняя). Техника передачи мяча в парах (сверху). Игра по упрощенным правилам.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении-контроль техники. Передача мяча сверху, нижняя прямая подача, над собой, через сетку. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть в волейбол по упрощенным правилам игры 					Комплексы 3
60-62.	Февраль, 20,21 неделя	ОРУ с предметами. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	3	ОРУ с предметом. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения, нижняя прямая подача мяча в волейболе. Игра по упрощенным правилам.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -контроль техники выполнения ОРУ с предметами. Применение навыков и умений при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть в волейбол по упрощенным правилам игры. 					Комплексы 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
63-65.	Февраль 21,22 неделя	ОРУ с предметами .Нижняя прямая подача с 3-6м. от сетки.	3	ОРУ с скалками. Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам .	Ученик научится: -самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6метров от сетки. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 3
66-68.	Февраль, 22,23 неделя	Повторение ранее изученного материала.	3	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху, снизу. Подача (сверху, снизу, боковая). Эстафета с элементами волейбола.	Ученик научится: -применению навыков и умений при выполнении основных правил владения и передвижения с мячом. Передачи и прямые подачи мяча. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
69-73.	Февраль, 23 неделя, Март, 24 неделя	Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Игра по правилам.	5	ОРУ. Подача мяча (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приёмом мяча, через сетку с расстояния 3-6 м). Передача (над собой на месте и после отскока от пола, в парах-встречная, в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагам, в парах через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2.3:3) и на укороченных площадках..	Ученик научится: -формированию представления о необходимости самоконтроля при занятиях волейболом. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.					Комплексы 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
74-76.	Март, 25,26 неделя	Контроль передачи мяча сверху. Проверка выполнения изученных упражнений и домашних заданий. Подвижные игры.	3	Контроль передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении перемещения, а также уметь играть в подвижные игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам игры.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений. Продолжить формирование представления о пользе подвижных игр для организма школьника. развивать общую выносливость детей. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть в волейбол по упрощенным правилам игры. 					Комплексы 3
77-78.	Март, 26,27 неделя	Контроль нижней прямой подачи. Развитие силовых способностей . Подвижная игра.	2	Развитие силовых способностей (быстрое разгибание туловища из наклонов вперед, в стороны и повороты с отягощением) .Контроль нижней прямой подачи.	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию представления о пользе подвижных игр для организма школьника. <p>Ученик получит возможность научиться :</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх и при развитии силовых способностей. 					
Легкая атлетика (24ч)										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
79-81.	Март, 27 неделя	Инструктаж ТБ по физической культуре на уроках легкой атлетике. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин). Упражнения с отягощением, сидя на скамейке, для мышц живота, спины и косых. Различные прыжковые упражнения.	Ученик научится: -контролировать нагрузку при 10 минутном беге с равномерной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -уметь бегать по пересеченной местности с преодолением препятствий.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразованию. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами».	-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплексы 4
82-84.	Апрель, 28 неделя	Бег в течении 10 мин. Развитие координации.	3	Выполняем упражнения на развитие координации (варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия и на точность приземления, барьерный бег и т.д).	Ученик научится: -выполнять упражнения на развитие координации Ученик получит возможность научиться: -пробежать дистанцию на выносливость.					Комплексы 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
85-86.	Апрель, 29 неделя	ОРУ с набивными мячами. Контроль подъёма туловища за 30 сек. Прыжок в длину с места.	2	ОРУ с набивными мячами. Выполнения подъёма туловища за 30 сек (контроль). Прыжок в длину с места.	<p>Ученик научится: -формировать представление о влиянии занятий (ОРУ с набивными мячами, гантелями) на телосложение человека, умение владеть своим телом.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -оценить и проконтролировать норматив (подъём туловища за 30 сек.)</p>					Комплексы 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
87-88.	Апрель, 29,30 неделя	Техника безопасности в летний период. Двигательный режим школьника. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	ОРУ. СБУ. Контроль и оценка прыжка в длину с места.	Ученик научится: -обобщению знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями на площадке, водоёмах в летнее время в период каникул, проверить представления об особенностях двигательного режима школьника. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с места в совершенстве.					Комплексы 4
89-90.		Апрель, 30 неделя	Контроль бега 30м,60м. Метание мяча.	2	ОРУ. СБУ. Контроль бега 30м,60м. Упражнения для развития силы применительно к метанию мяча (метание двумя руками из-за головы с места и с ходьбы (камней, набивных мячей))	Ученик научится: -выполнять тестовый норматив при бега 30м,60м с высокого старта. Ученик получит возможность научиться: -уметь пробегать с максимальной скоростью 30,60 метров				

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
91-92.	Май, 31 неделя	Техника метания малого мяча 150г.	2	ОРУ. СБУ. Упражнения для развития силы применительно к метанию мяча: -имитация разгибания в финальном усилии(ног, туловища, рук) с отягощением в руках. Техника метания мяча.	Ученик научится: -выполнять упражнения для развития силы применительно к метанию мяча. Ученик получит возможность научиться: - метанию мяча, контролю и оценки.					Комплексы 4
93-94.	Май, 31,32 неделя	Бег на средние дистанции (1000)	2	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Ученик научится: - демонстрировать свои физические способности. Ученик получит возможность научиться: -пробегать среднюю дистанцию (1000м).					Комплексы 4
95-99.	Май, 32,33 неделя	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	ОРУ. СБУ. Бежать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	Ученик научится: -освоить технику низкого старта. Усвоить бег с ускорением. Ученик получит возможность научиться: -демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом.					Комплексы 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
100-102.	Май, 34 неделя	Метание малого мяча.	3	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров	Ученик научится: -выполнять метание мяча на дальность. Ученик получит возможность научиться: -овладеть знаниями о техники метания.					Компл екс 4