

«Согласовано»

на заседании МО *(физическая культура)*
Протокол № 1

«29» 08 2017 г.

Чурова И.Е.

«Утверждено»

Педсоветом ГБОУ СОШ № 156

Протокол № 52

«30» 08 2017 г.

Максимова Г.Г.

«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ № 156

Приказ № 150

«31» 08 2017 г.

Башки А.В.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 156
Калининского района
Санкт - Петербурга

Рабочая программа

По физической культуре базовый

Класс 6

Учитель: Подольская Марина Валерьевна

учебный год 2017 - 2018 г.

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. 5-9 классы. 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 2017-2018 учебный год;
- Годовой календарный график ГБОУ СОШ № 156 на 2017-2018 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.); развитию 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, 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 | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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.Ляха 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 лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ | 1 | Инструктаж техники безопасности на уроках л/а. Строевые упражнения на месте и в движении. Повторение Обще-развивающих упражнений | Ученик научится: -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ученик получит возможность научиться: -организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике | - 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». | -овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологически х произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные | -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. - сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. | Комплексы 1 |
| 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 разгон, эстафетный бег | 3 | ОРУ. СБУ. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции, техника эстафетного бега. | Ученик научится: -осваивать технику высокого старта. Ученик получит возможность научиться: -выполнять технику эстафетного бега. | | | | | 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 | |
| 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. | | | возможности организма при увеличении нагрузки» | | Компле кс 1 |
| 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. | | | | | Компле кс 1 |
| 8-9. | Сентябрь, 3 неделя | 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. | | | | | Компле кс 1 |
| 10. | Сентябрь, 4 неделя | 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 | | | | | Компле кс 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 | |
| | | | | | минут. | | | | | |
| 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 занятий л/а (кросс) на совершенствовании выносливости организма. | | | | | Комплексы 1 |
| 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 понятиями, отражающими | -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 межпредметным 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. | | | | | Комплекс 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. | | | | | Комплекс 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. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 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 использование 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. | Ученик научится: -выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении- контроль техники. Передача мяча сверху, нижняя прямая подача, над собой, через сетку. Ученик получит возможность научиться: -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. | Ученик научится: -контролю 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. 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 | |
| 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. | Ученик научится: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений. Продолжить формирование представления о пользе подвижных игр для организма школьника. развивать общую выносливость детей. Ученик получит возможность научиться: -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. | Ученик научится: - формированию представления о пользе подвижных игр для организма школьника. Ученик получит возможность научиться : -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. | <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -контролировать нагрузку при 10 минутном беге с равномерной скоростью. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь бегать по пересеченной местности с преодолением препятствий. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <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 глазами». | <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 эффективных способов выполнения заданий. - обеспечение тренирующего эффекта. - формирование физиологических механизмов произвольных движений. - подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | <ul style="list-style-type: none"> - 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). | <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие координации <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о влиянии занятий (ОРУ с набивными мячами, гантелями) на телосложение человека, умение владеть своим телом. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценить и проконтролировать норматив (подъём туловища за 30 сек.) | | | | | 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: -пробежать 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 |