1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА   
 Рабочая программа по физкультуре в 6-7 классе разработана в соответствии с ФГОС«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования программы «основная образовательная программа образовательного учреждения, работающего по системе учебников «Алгоритм успеха», Вентана граф, 2016г.;  
 Авторы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров.)

**Место предмета в учебном плане.** В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год. (3 часа в неделю)

Предметная область «Физическая культура»

В учебный план основной образовательной программы образовательной организации основной школы в условиях ФГОС входит предметная область «Физическая культура, включающая учебный предмет «Физическая культура».

Цель: формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными умениями и навыками, познания окружающего мира, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубления знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучения в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает

информационный (знания), операционный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операционный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирование и регулирование физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура»в основной школе - формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно- корригирующий направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социально-культурную цели.

Познавательная цель: предполагает формирование у школьника представления о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социально-культурная цель: подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно­исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формирование жизненно важных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекции телосложения, правильной осанкой и культуры движения;
* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижения осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
* воспитание положительных черт характера поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа рассчитана на один год обучения. Материал направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуры - формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физического совершенствование учащихся, а также на развитие основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа создана с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучения навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно­оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости),

*Принципы, на которых строится программа, включают:*

* личностно-ориентированные принципы - двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
* культурно-ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинский показаний, возрастно­половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типов, видов учебного учреждения;
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Образовательная программа по ФК предназначена для реализации обучающимися, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой. Речь идет об учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам. Составляющие содержание программы виды спорта дифференцированы по требованиям к результату.

В программе, ориентированной по содержанию на ФГОС нового поколения, не содержится учебного плана и нормативов физической подготовленности учащихся. Учебный материал не распределен по классам. Учитель самостоятельно, с учетом требований теории и методики физического воспитания, требований ФГОС и содержания программы, разрабатывает рабочую программу для каждой ступени общего образования.

Личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в соответствии с их представлением в содержании Федерального государственного образовательного стандарта.

3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.  
обучающийся должен знать/понимать:

1. понимание роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

1. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий; расширение двигательного опыта организма.

Программа и учебники для учащихся 6-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим требования к основным образовательным программам основного общего образования. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны о отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труду;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дороге;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причино-следственные связи, строить логическое рассуждения, умозаключение и делать выводы;

* умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных задач и познавательных задач;
* смысловое чтение;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно­коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранении индивидуального здоровья;
* овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащения опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредствам использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основными технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные УУД:  Умение соотносить  поступки и события, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе  определения учащимся  своего места в  обществе и в жизни в целом. | Регулятивные УУД:  умение  организовывать свою  учебную  деятельность | Познавательные УУД  включают   * общеучебные, * логические, * действия постановки и решения проблем. | Коммуникативные  УУД:  умение общаться, взаимодействовать с людьми. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6-7 класс: | 6-7класс: | 6-7 класс: | 6-7 класс: |
| 1. ценить и принимать | 1. постановка | 1. самостоятельно | 1.участвовать в диалоге: |
| следующие базовые | частных задач на | выделять и | слушать и понимать |
| ценности: «добро», | усвоение готовых | формулировать цель; | других, высказывать |
| «терпение», «любовь к | знаний и действий | 2.ориентироваться в | свою точку зрения на |
| России к своей малой | (стоит задача понять, | учебных источниках; | события, поступки; |
| родине», «природа», | запомнить, | З.отбирать и | 2.оформлять свои мысли |
| «семья», «мир», | воспроизвести) | сопоставлять | в устной и письменной |
| «справедливость», | 2.использовать | необходимую | речи; |
| «желание понимать | справочную | информацию из разных | З.выполнять различные |
| друг друга», «доверие к | литературу, ИКТ, | источников; | роли в группе, |
| людям», «милосердие», | инструменты и | 4.анализировать, | сотрудничать в |
| «честь» и | приборы; | сравнивать, | совместном решении |
| «достоинство»; | умение | структурировать | проблемы; |
| 2. уважение к своему | самостоятельно | различные объекты, | 4.отстаивать и |
| народу, развитие | анализировать | явления и факты; | аргументировать свою |
| толерантности; | условия достижения | 5.самостоятельно | точку зрения, соблюдая |
| 3. освоения | цели на основе учета | делать выводы, | правила речевого |
| личностного смысла | выделенных | перерабатывать | этикета; |
| учения, выбор | учителем ориентиров | информацию, | 5.критично относиться к |
| дальнейшего | действий в новом | преобразовывать ее, | своему мнению, |
| образовательного  маршрута;  4. оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих | учебном материале; | представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;  6. уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и | договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;  предвидеть последствия коллективных решений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| норм, нравственных и этических ценностей гражданина России;  5. выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими  пользоваться |  | развернутом виде; 7.строить речевое высказывание в устной и письменной форме; проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя. |  |

Содержание учебного курса

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Раздел 1. Знания по физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашнее задания и отдых в режиме дня. Осанка человека. Показатели физического развития человека. Профилактика нарушений осанки.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Определение типа телосложения.

Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Составление комплекса физических упражнений. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для развития двигательных качеств. Досуг и физическая культура.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Учебно-тематический 6-7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч) | | |
| Древние Олимпийские игры | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч) | | |
| Показатели здоровья человека | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.  Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и  длина тела, их соотношение. Резервы здоровья | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и  длины тела;  оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике |
| Раздел 3. Планирование занятий физической | | культурой (1 ч) |
| Виды физической подготовки | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая  и спортивная подготовка | Определять понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки |
| Методика планирования занятий физической культурой | Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой.  Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий | Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание;  составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч) | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений |
| Физкультминутки | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения. | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. |
| Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (96 ч) | | |
| Гимнастика с основами акробатики (18/21 ч) | Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,  лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | сгибание и разгибание рук в висе) |  |
| Лёгкая атлетика (18/22 ч) | Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;  называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 мс максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность |
| Лыжные гонки  (12/18 ч) | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка» | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. |
| Спортивные игры (15/20 ч) | **Футбол.** Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;  знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;  называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в футбол;  организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. |
| Спортивные игры (12 ч) | **Волейбол.** Техника игры | Соблюдать правила техники |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | волейбол (нижняя прямая | безопасности во время игры в |
|  | подача; верхняя прямая | волейбол; |
|  | подача; приём и передача мяча | называть виды подач, способы |
|  | двумя руками снизу, двумя | приёма и передачи мяча; |
|  | руками сверху; передача мяча | развивать знания, навыки и умения |
|  | в прыжке; передача мяча | игры в волейбол; |
|  | назад). Правила игры в | организовывать совместные |
|  | Волейбол. | занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Тип урока** | Тема урока | Содержание урока | Основные виды деятельности | **Виды и формы контроля** | УУД  (познавательные, регулятивные, коммуникативные) | | Домашнее задание |
| Знания о физической культуре (2 часа) | | | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный урок | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Древние  Олимпийские игры.  (Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр). | Техника  безопасности.  Олимпийские  игры. | Изучение темы, тестирование.  Знать историю  возникновения и и  формирования  физической  культуры,  возрождение  олимпийских игр. | Индивидуальный | | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  Действия в материализованной,  медийной, речевой форме Коммуникативные: проявлять  активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Правила ТБ |
| 2 |  | Повторительно- --обобщающий урок | Древние  Олимпийские игры.  (Виды состязаний в древности). | Виды  состязаний в древности | Изучение темы,  тестирование.  Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр в Древнем мире. | Индивидуальный | | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  Действия в материализованной,  медийной, речевой форме Коммуникативные: проявлять  активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. |  |

Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика (12 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | |  | | Комбинированный | | Характеристика видаспорта.  Спортивная ходьба. Высокий старт до 30 м. Стартовый разгон.Бег на  короткие дистанции 10-60м.  Инструктаж по ТБ | | | техника спортивной ходьбы, гладкий бег, высокий старт | | знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, демонстрировать технику  легкоатлетических  упражнений,  знать историю легкой  атлетики | | Индивидуальный | | Познавательные: выполнять бег на 60 м с высокого старта; повторить технику высокого старта; соблюдать правила безопасности на занятиях по легкой  атлетике  Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию; слушать учителя | | Пробежка |
| 4 | |  | | Совершен-ствование ЗУН | | Бег на короткую дистанцию.  Низкий старт бег с ускорением до 30 м. Выдающиеся спортсмены. | | | бег на короткие дистанции (спринт), низкий старт, имена выдающихся  спортсменов | | демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию,  запомнить имена  спортсменов | | Индивидуальный | | Познавательные: планировать свои  действия в соответствии с поставленной задачей  Регулятивные: вносить необходимые  коррективы в двигательное действие Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию | | Комплекс |
| 5 | |  | | Комбинированный | | Бег на короткую дистанцию 60 м на результат. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | | скоростные способности, ускорение, скоростной бег | | Осваивать технику  беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат | | Индивидуальный | | Познавательные: выделять и  формулировать познавательные задачи Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки Коммуникативные: договариваться и  приходить к общему решению | | Комплекс |
| 6 | |  | | Комбинированный | | Прыжковые  упражнения.  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых  шагов.  Отталкивание. Челночный бег. | | | прыжки в длину способом«согнув  ноги»,  челночный бег | | Описывать технику  Прыжка в длину  Способом «согнув  ноги»,освоить технику  челночного бега | | Индивидуальный | | Познавательные: выделять и  формулировать познавательные задачи Регулятивные: соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | | Комплекс |
| 7 | |  | | Совершен-ствование ЗУН | | Прыжковые упражнения.  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Развитие  скоростно-силовых. | | | техника прыжка в длину способом  «согнув ноги» | | демонстрировать технику прыжка в длину способом  «согнув ноги»,  Осваивать упражнения  Для развития  скоростно-силовых  способностей. | | Индивидуальный | | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные: планировать свои  Действия  Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения | | Комплекс |
| 8 | |  | | Контрольный | | Прыжковые  упражнения.  Прыжок в длину на  результат. Развитие  скоростно-силовых  способностей.  Организаторские  умения. | техника прыжка в длину способом  «согнув ноги» | | демонстрировать прыжок в длину способом «согнув  ноги» с 7-9 шагов  разбега на результат | | Мониторинг прыжка в длину | | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные: владеть навыками  контроля и оценки своей деятельности Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения | | Комплекс | |
| 9 | |  | | Комбинированный | | Метание малого  Мяча в  горизонтальную  цель.  Бег на длинную дистанцию. | Техника метания  мяча на дальность,  понятие  выносливость,  бег на длинные  дистанции | | Описывать технику  выполнения  легкоатлетических  упражнений,  демонстрировать  вариативное исполнение техники метания мяч. | | Индивидуальный | | Познавательные: оценивать  правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | | Комплекс | |
| 10 | |  | | Комбинированный | | Метание малого  Мяча в  вертикальную цель. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длинной  дистанции  техника метания  мяча в цель. | | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролировать ее по ЧСС  демонстрировать  вариативное исправление упражнений в метании мяча. | | Индивидуальный | | Познавательные: самостоятельно  выделять и формулировать учебные задачи  Регулятивные: соблюдать правила  безопасности, планировать свои действия Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | | Комплекс | |
| 11 | |  | | Контрольный | | Метание малого  мяча дальность на результат. Бег на длинную  дистанцию.  Организаторские  умения | распределение сил по дистанции,  метание мяча на  дальность на  результат | | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролируют ее по ЧСС,  метать мяч на  дальность бросковых шагов на результат,  умениями | | Индивидуальный  с 4-5 | | Познавательные: выделять учебные  задачи, использовать приемы решения  поставленных задач  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  Коммуникативные: формулировать  собственное мнение и позицию | | Комплекс | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 |  | Совершен-ствование ЗУН | Беговые  упражнения. Бег на выносливость (до 1 км) | понятие ЧСС, распределение сил на длинной  дистанции. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролировать ее по ЧСС. | Индивидуальный | Познавательные: выделять учебные  задачи, использовать приемы решения  поставленных задач  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию | Комплекс |
| 13 |  | Совершен-ствование ЗУН | Беговые  упражнения. Бег на выносливость (до 1км)  на  результат. | техника бега на  длинные дистанции  на результат | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролировать ее по ЧСС. | Мониторинг бега 1км | Познавательные: выделять учебные  задачи, использовать приемы решения  поставленных задач  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию | Пробежка |
| 14 |  | контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | влияние  легкоатлетических упражнений на  укрепление здоровья, разминка, тестирование | раскрывать значение  легкоатлетических  упражнений,  самостоятельно  проводить разминку, выполнять тесты,  овладеть  организаторскими  умениями. | Индивидуальный | Познавательные: владеть способами  организации и проведения разнообразных форм занятий  Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы,  обращаются за помощью |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики (9 часов) | | | | | | | | |
| 15 |  | Вводный | Техника  безопасности.  История  гимнастики.  Организующие  команды и приемы  (построение в одну,  две, три колонны).  Развитие  координации. | история гимнастики, основные виды,  строевые приемы, ОРУ с предметом для развития  координации. | Четко выполнять  организующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитию  координации. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: контролировать свои  действия  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками | Комплекс |
| 16 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы (перестроение из | перекаты вперед-  назад в упор присев, в сторону, | четко выполнять  строевые приемы, выполнять перекаты, | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: осуществлять  самостраховку | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одной шеренги в две, три, строевые команды). ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. | Висы простые гибкость | Осваивать простые  Висы использовать  разученные  упражнения для  развития силы и  гибкости |  | Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения |  |
| 17 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы (передвижение строем, размыкание и смыкание). ОРУ безпредмета.  Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Висы смешанные  Перекаты в  группировке, согнувшись, прогнувшись. | Четко выполнять  строевые приемы, демонстрировать варианты перекатов,  осваивать смешанные  висы, использовать  разученные  упражнения для  развития силы и  гибкости,  страховку и помощь во время занятий. | Индивидуальный | Познавательные: выбирать наиболее  эффективные способы решения задач Регулятивные: осуществлять  самостраховку  Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения | Комплекс |
| 18 |  | Комбинированный | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке) Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правила  работы с весами, кувырок вперед | использовать  упражнения с  гантелями для развития  силовых качеств и гибкости,  описывать и  демонстрировать технику кувырка  вперед. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию | Комплекс |
| 19 |  | Комплексный | Комплекс ОРУ.  Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке). Висы и упоры. Развитие гибкости,  скоростно-силовых  способностей. | Кувырок вперед,  Упражнения с  гимнастической палкой, набивным  мячом, смешанные висы и упоры. | демонстрировать упражнения с  гимнастической палкой и набивным мячом, описывать и  демонстрировать технику кувырка  вперед  демонстрировать  смешанные висы и  упоры. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Комплексный | Комплекс ОРУ.  Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках).  Развитие силы,  гибкости. | стойка на лопатках, упражнения с  гимнастической скакалкой | Демонстрировать кувырок вперед в группировке,  Описывать и  демонстрировать стойку на лопатках, упражнения со  скакалкой | Индивидуальный | **Познавательные:** ставить новые задачи **Регулятивные:** соблюдать технику  безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  **Коммуникативные:** взаимодействовать  со сверстниками в процессе упражнений. | Комплекс |
| 21 |  | Комплексный | Комплекс ОРУ.  Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках).  Развитие координации. | акробатическая комбинация, упражнения на  гимнастической скамейке. | Составлять и  демонстрировать  простейшие  комбинации,  использовать  упражнения на  гимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | **Познавательные:** ориентироваться в  разнообразии способов решения задач **Регулятивные:** анализировать  двигательные действия, устранять ошибки **Коммуникативные:** формулировать,  отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 22 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правила  соревнований по  гимнастике. | Знать правила  Соревнований по  гимнастике,  демонстрировать  простейшие  комбинации. | Индивидуальный | **Познавательные:** ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи  **Регулятивные:** соотносить свои действия с планируемыми результатами **Коммуникативные:** обсуждать  содержание и результаты | Комплекс |
| 23 |  | Совершенствование ЗУН | Организаторские  умения. | гимнастика и осанка,  скелет и мышцы, страховка помощь во время  выполнения  упражнений,  акробатическая  комбинация. | раскрывать значение  гимнастических упражнений для  сохранения правильной осанки, оказывать страховку демонстрировать акробатическую комбинацию | Индивидуальный | **Познавательные:** овладеть знаниями о роли и значении гимнастических  упражнений  **Регулятивные**: организовывать учебное сотрудничество  **Коммуникативные:** грамотно излагать собственную точу зрения | Комплекс |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | Совершен-ствование ЗУН | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. | Олимпийские игры | пересказывать тексты из учебника о  мифологии  Олимпийских игр,  объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медийной, речевой форме  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики (12 часов) | | | | | | | | |
| 25 |  | Комплексный | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правила  работы с весами | использовать  упражнения с  гантелями для развития  силовых качеств и  гибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 26 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. | подбор упражнений для развития гибкости. | раскрывать значение  гимнастических упражнений для  сохранения правильной осанки и развития гибкости | Индивидуальный | Познавательные: выделять учебные  задачи, использовать приемы решения  поставленных задач  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  Коммуникативные: формулировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 27 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правила  работы с весами. | использовать  упражнения с  гантелями для развития  силовых качеств и  гибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 28 |  | Комплексный | Комплексы упражнений для  гимнастики. | физическая нагрузка, комплекс упражнений | Раскрыть значение  комплекса ОРУ. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Организация здорового образа жизни (1 час) | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 |  | Зачётный | Показатели здоровья человека | «здоровье»  «резервы здоровья» | Раскрыть значения  «здоровья», «резервы  организма». | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медийной, речевой форме  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Подтягивание |
| 30 |  | Совершенствование ЗУН | Комплексы упражнений для  гимнастики. | физическая нагрузка, комплекс упражнений | Раскрыть значение  комплекса ОРУ. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 31 |  | Совершенствование ЗУН | Висы и упоры.  Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | висы и упоры | демонстрировать  смешанные висы и  упоры | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться в  разнообразии способов решения задач Регулятивные: анализировать  двигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,  отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 32 |  | Совершенствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правила  работы с весами | использовать  упражнения с  гантелями для развития  силовых качеств и  гибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 33 |  | Зачётный | Организаторские  умения. | гимнастика и осанка,  скелет и мышцы, страховка помощь во время  выполнения  упражнений. | раскрывать значение  гимнастических упражнений для  сохранения правильной осанки. | Индивидуальный | Познавательные: овладеть знаниями о роли и значении гимнастических  упражнений  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные: грамотно излагать собственную точу зрения | Комплекс |
| Организация здорового образа жизни (1 час) | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 |  | Совершенствование ЗУН | Показатели здоровья человека | чсс,  частота дыхания,  соотношение массы и  длины тела | Знать основные  Признаки крепкого  здоровья; называть и описывать способы  измерения показателей здоровья. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медийной, речевой форме  Коммуникативные: проявлять активность, обсущдать, излагать свою точку зрения | Комплекс |
| 35 |  | Совершенствование ЗУН | Упражнения и  Комбинации на  спортивных  снарядах  (гимнастическая  стенка). | Лазание  Одноимённым и  разноименным  способом | Составлять и  демонстрировать  простейшие  комбинации,  использовать  упражнения на  гимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи  Регулятивные: анализировать  двигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,  отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 36 |  | Комбинированный | Упражнения и  Комбинации на  спортивных  снарядах  (гимнастическая  скамейка). Развитие  координации. | Координация, упражнения на  гимнастической скамейке | Составлять и  демонстрировать  простейшие  комбинации,  использовать  упражнения на  гимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 37 |  | Совершенствование ЗУН | Висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе. Развитие силы и гибкости. | Сила,  Упражнения на  перекладине | осваивать смешанные  висы,  использовать  разученные  упражнения для  развития силы и  гибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи.  Регулятивные: анализировать  двигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,  отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 38 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правила  соревнований по  гимнастике. | Знать правила  Соревнований по  гимнастике,  демонстрировать  простейшие  комбинации. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка (10 часов) | | | | | | | | |
| 39 |  | Вводный | Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка  Становления и  развития. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | История лыжных  гонок,  температурный режим, строевые  приемы на лыжах. | называть и соблюдать правила техники  безопасности при  переноски  оборудования и  пользования ими. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: контролировать свои  действия  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Инструктаж ТБ |
| 40 |  | Совершенствование ЗУН | Нормативы и  Требования по  Лыжной подготовке. Развитие  выносливости. | выносливость, физическая нагрузка | знать нормативы и требования по лыжной подготовке | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 41 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для  самостоятельного  освоения техники  хода. | Техника лыжного  Хода. | Описывать технику  Передвижений на  Лыжах по ровной  местности (попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 42 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для  самостоятельного  освоения техники  хода. | Техника лыжного  Хода. | Описывать технику  Передвижений на  Лыжах по ровной  местности (попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 43 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода на оценку.  Развитие  выносливости. | Техника лыжного  Хода. | выполнять  передвижение по  ровной местности  (попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | собственное мнение и позицию |  |
| 44 |  | Комбинированный | Техника  одновременного  одношажного хода. Физические упражнения для  самостоятельного  освоения техники  хода. | Техника лыжного  хода | осваивать  физические  упражнения для  самостоятельного  освоения техники хода | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 45 |  | Комбинированный | Техника  одновременного  одношажного хода. Физические упражнения для  самостоятельного  освоения техники  хода. | Техника лыжного  хода | осваивать  физические  упражнения для  самостоятельного  освоения техники хода | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 46 |  | Комбинированный | Техника  одновременного  одношажного хода  на оценку.  Развитие  выносливости. | Техника лыжного  Хода. | выполнять  передвижение по  ровной местности  (одновременный одношажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 47 |  | Комбинированный | Преодоление дистанции на  лыжах до 1 км. | правила  прохождения  дистанции | выполнять  передвижение по  ровной местности  (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: контролировать свои  действия  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками | Комплекс |
| 48 |  | Комбинированный | Преодоление дистанции на  лыжах до 1 км. | правила  прохождения  дистанции | выполнять  передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  задачи  Регулятивные: контролировать свои  действия  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками | Комплекс |
| Планирование занятий физической культурой (1 час) | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 |  | Совершенствование ЗУН | Виды физической подготовки | физическая подготовка, общая, специальная испортивная  подготовка. | Определять понятие  «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медийной, речевой форме  Коммуникативные: проявлять  активность, обсуждать, излагать свою точку зрения |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка (8 часов) | | | | | | | | |
| 50 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика основных способов подъёма на лыжах и  их использование в  зависимости т  крутизны горы («лесенка»,  «ёлочка», «полуёлочка») | подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой», подъём  «полуёлочкой» | выполнять подъём на пологий склон «полуёлочкой» | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролироватьсвои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| 51 |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъёма  «полуёлочкой»и  спусков.  Развитие  координации. | Спуск в низкой, средней и высокой стойке | выполнять подъём и спуск на лыжах | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролироватьсвои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| 52 |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъёма  «полуёлочкой» и  спусков на оценку. Развитие координации. | Спуск в низкой, средней и высокой стойке | выполнять подъём и спуск на лыжах | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| 53 |  | Совершенствование ЗУН | Самостоятельные занятия физической культурой с  оздоровительной направленностью. Техника лыжных ходов, спусков | Занятия с  оздоровительной  направленностью. | демонстрировать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление дистанции на  лыжах до 1 км. | правила  прохождения  дистанции | выполнять  передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролироватьсвои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействоватьсо  сверстниками. | Комплекс |
| 55 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление дистанции на  лыжах до 1 км. | правила  прохождения  дистанции. | выполнять  передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| 56 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правила  соревнований по  лыжным гонкам. | Знать правила  Соревнований по  лыжным гонкам. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |
| 57 |  | Зачётный | Лыжные гонки на дистанцию до 1 км на время. | лыжные гонки. | преодолевать дистанции по ровной местности, демонстрировать технику лыжных ходов. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности.  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Планирование занятий физической культурой (1 час) | | | | | | | | |
| 58 |  | Вводный | Методика планирования занятий физической культурой | Дневник занятий,  план занятий | описывать общий план занятий, составлять  индивидуальный график занятий | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести дискуссию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол (9 часов) | | | | | | | | |  |
| 59 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика вида спорта.  Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока.  Перемещение в  стойке. Правила  техники  безопасности. | правила игры, стойка игрока | Соблюдать правила  техники безопасности; выполнять стойки  игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; развивать знания и умения игры в  волейбол. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять стойки  игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга | Комплекс |
| 60 |  | Комбинированный | Комбинация из  освоенных  элементов техники передвижений на оценку.  Развитие  координационных  способностей. | Комбинации из  освоенных  элементов. | выполнять освоенные  элементы техники  передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | Групповая | Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений.  Регулятивные: контролировать свою  Деятельность по результату,  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Коммуникативные: представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Комплекс |
| 61 |  | Комбинированный | Передача мяча  Сверху двумя  руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Передача мяча  сверху двумя руками. | Описывать и  демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками,  использовать  разученные  упражнения для  развития силовых  способностей. | Групповая | Познавательные: выполнять передачу  мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Регулятивные: контролировать свою  Деятельность по результату,  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Коммуникативные: представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 |  | Комбинированный | Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | волейбольная сетка, разметка площадки, размеры площадки. | Описывать и  демонстрировать технику передачи и приёма мяча. | Групповая | Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку .  Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого  Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. | Комплекс |
| 63 |  | Зачётный | Передача мяча сверху двумя руками на месте на оценку. | правила игры в волейбол. | Описывать и  демонстрировать технику передачи и  приёма мяча,  использовать в  самостоятельных  занятиях. | Групповая | Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Коммуникативные: с достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Отжимания |
| 64 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | приём мяча снизу. | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами .Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |
| 65 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая  подача с 3-6 м. Эстафеты. | виды подач. | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами .Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Отжимания |
| 66 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой на оценку. Эстафеты. | Эстафеты с  элементами  волейбола | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдатьтехнику  безопасности.  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 |  | Комбинированный | Игра в волейбол по  упрощенным  правилам.  Развитие  координационных  способностей. | правила игры в волейбол. | выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитие  координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением  направления. | Групповая | Познавательные: выполнять упражнения на развитие. координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.  Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Отжимания |
| Организация здорового образа жизни (1 час) | | | | | | | | |
| 68 |  | Совершенствование ЗУН | Показатели здоровья человека | ЧСС,  частота дыхания,  соотношение массы и длины тела. | Знать основные  Признаки крепкого  здоровья; называть и описывать способы  измерения показателей здоровья. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медициной, речевой форме.  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Инструктаж ТБ |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (10 часов) | | | | | | | | |
| 69 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика вида спорта.  Стойки игрока,  Перемещения в  стойке. Основные правила игры в футбол.  Правила техники безопасности. | футбол правила игры | Соблюдать правила  техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Инструктаж ТБ |
| 70 |  | Комбинированный | Остановка мяча  внутренней стороной стопы. Ведения мяча  носком ноги. | футбольный мяч, остановка | Называть способы  Остановок мяча,  Выполнять ведение  мяча носком ноги. | Индивидуальный | Познавательные выполнять упражнения с остановками и ведением мяча стопой .Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее.Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 |  | Комбинированный | Остановка мяча  внутренней стороной стопы. Ведения мяча по  прямой с  изменением  направления  движения и  скорости. | ведение мяча. | выполнять правильно  технические элементы  игры. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 72 |  | Комбинированный | Способы остановки мяча на оценку. Развитие скоростно­силовых  способностей. | способы остановки  мяча. | выполнять правильно  технические элементы  игры. | Групповая | Познавательные: выполнять остановку мяча  Регулятивные: соотносить свои  действия с планируемыми результатами Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 73 |  | Комбинированный | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Развитие скоростно­силовых  способностей. | виды ударов. | Описывать и  демонстрировать удары  внешней и внутренней стороны стопы,  выполнять  упражнения на  развитие скоростно-­  силовых способностей. | Групповая | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| 74 |  | Комбинированный | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно­силовых  способностей. | удары по мячу | Выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых способностей. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять удары по  Мячу.  Регулятивные: контролировать свою  Деятельность по результату,  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 75 |  | Комбинированный | Ведения мяча по прямой с  изменением  направления  движения и  скорости ведения. Эстафеты. | ведение мяча | выполнять правильно  технические элементы. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  | Комбинированный | Удары по воротам на точность. | ворота, разметки  площадки. | выполнять удары по воротам, знать и  объяснять правила  игры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 77 |  | Комбинированный | Комбинация из  освоенных  элементов. Подвижные игры с элементами футбола. | пас, прием,  остановка, удар. | Выполнять элементы  Игры в футбол:  ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |
| 78 |  | Комбинированный | Комбинация из  освоенных  элементов.  Эстафеты с  элементами  футбола. | эстафеты с мячом. | Развивать знания,  навыки и умения игры в футбол, организовывать игры со сверстниками. | Групповая | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности.  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 79 |  | Зачётный | Урок-соревнование. Правила игры в футбол. | правила  соревнований по  футболу. | знать правила соревнований по футболу. | Групповая | Познавательные: ориентироваться в  Разнообразии способов решения  поставленной задачи.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами.  Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) | | | | | | | | |
| 80 |  | Вводный | Утренняя  гигиеническая  гимнастика. | комплекс,  нагрузка. | составлять комплекс  упражнений,  раскрывать  зависимость между  объёмом нагрузки и целью гимнастики. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медийной, речевой форме.  Коммуникативные: проявлять активность, обсущдать, излагать свою точку зрения. | Инструктаж ТБ |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол (9 часов) | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 |  | Комбинированный | Комбинации из  изученных  элементов.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол по  упрощенным правилам | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Инструктаж ТБ |
| 82 |  | Комбинированный | Комбинации из  изученных  элементов.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол по  упрощенным правилам. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 83 |  | Совершенствование ЗУН | Игра в волейбол по  упрощенным  правилам.  Развитие  координационных  способностей. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитие  координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением  направления. | Групповая | Познавательные: выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением .направления.  Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) | | | | | | | | |
| 84 |  | Вводный. | Комплексы упражнений для  Физминуток. | Физминутка. | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медициной, речевой форме.  Коммуникативные: проявлять  активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Комплекс |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (5 часов) | | | | | | | | |
| 85 |  | Совершенствование ЗУН. | Стойки игрока,  Перемещения в  стойке. Основные правила игры в футбол.  Правила ТБ. | футбол правила игры. | Соблюдать правила  техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со сверстника | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 |  | Совершенствование ЗУН | Остановка мяча  внутренней стороной стопы. Ведения мяча  носком ноги. | футбольный мяч, остановка. | Называть способы  Остановок мяча,  Выполнять ведение  мяча носком ноги. | Групповая | Познавательные выполнять упражнения с остановками и ведением мяча стопой Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 87 |  | Комбинированный | Остановка мяча  внутренней стороной стопы. Ведения мяча по  прямой с  изменением  направления  движения и  скорости. | ведение мяча. | выполнять правильно  технические элементы  игры. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 88 |  | Совершенствование ЗУН | Способы остановки мяча на оценку. Развитие скоростно­силовых  способностей. | способы остановки  мяча. | выполнять правильно  технические элементы  игры. | Групповая | Познавательные: выполнять остановку мяча  Регулятивные: соотносить свои  действия с планируемыми результатами Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 89 |  | Комбинированный | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Развитие скоростно-­силовых  способностей. | виды ударов. | Описывать и  демонстрировать удары внешней и внутренней стороны стопы, выполнять  упражнения на  развитие скоростно­-  силовых способностей. | Групповая | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать со  сверстниками. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) | | | | | | | | |
| 90 |  | Вводный | Комплексы упражнений для  Физминуток. | физминутка | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медициной, речевой форме.  Коммуникативные: проявлять  активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Комплекс |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (5 часов) | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 |  | Комбинированный | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно­силовых  способностей. | удары по мячу. | выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых способностей. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять удары по  Мячу.  Регулятивные: контролировать свою  Деятельность по результату,  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Коммуникативные: обеспечивать  бесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 92 |  | Комбинированный | Ведения мяча по прямой с  изменением  направления  движения и  скорости ведения. Эстафеты. | ведение мяча. | выполнять правильно  технические элементы. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 93 |  | Совершенствование ЗУН | Удары по воротам на точность. | ворота, разметки  площадки. | выполнять удары по воротам, знать и  объяснять правила  игры в футбол. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.  Регулятивные: контролировать свои  Действия.  Коммуникативные: уметь вести  дискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 94 |  | Комбинированный | Комбинация из  освоенных  элементов. Подвижные игры с элементами футбола. | пас, прием,  остановка, удар. | Выполнять элементы  Игры в футбол:  ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.  Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами.  Коммуникативные: обсуждать  содержание и результаты. | Комплекс |
| 95 |  | Комбинированный | Комбинация из  освоенных  элементов.  Эстафеты с  элементами  футбола. | эстафеты с мячом. | Развивать знания,  навыки и умения игры в футбол,  организовывать игры со сверстниками. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные  Задачи.  Регулятивные: планировать свои  действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику  безопасности.  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) | | | | | | | | |
| 96 |  | Вводный | Утренняя  гигиеническая  гимнастика. | комплекс,  нагрузка. | составлять комплекс  упражнений,  раскрывать  зависимость между  объёмом нагрузки и | Индивидуальный | Познавательные: осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  Регулятивные: выполнять учебные  действия в материализованной, медициной, | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  | целью гимнастики. |  | речевой форме.  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | | | |
| 97 |  | | Совершенствование ЗУН | Спортивная ходьба. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорение 30-40м. Старты из  различных положений. Инструктаж по ТБ. | техника спортивной ходьбы, гладкий бег, высокий старт. | знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, пробегать с  максимальной скоростью 60м. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять бег на 60 м с высокого старта; повторить технику низкого старта; соблюдать правила безопасности на занятиях по легкой  атлетике.  Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей.  Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию; слушать учителя. | Пробежка |
| 98 |  | | Комбинированный | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорение 40-50м. Влияние  легкоатлетических упражнений на  здоровье. | упражнение,  здоровье. | демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию. | Индивидуальный | Познавательные: планировать свои  действия в соответствии с поставленной задачей.  Регулятивные: вносить необходимые  коррективы в двигательное действие.  Коммуникативные: формировать  собственное мнение и позицию. | Пробежка |
| 99 |  | | Совершенствование ЗУН | Бег на результат  60м. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | скоростные способности, ускорение, скоростной бег. | Осваивать технику  беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат. | Индивидуальный | Познавательные: выделять и  формулировать познавательные задачи. Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.  Коммуникативные: договариваться и  приходить к общему решению. | Пробежка |
| 100 |  | | Комбинированный | Прыжковые  упражнения.  Прыжок в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно­силовых качеств. | прыжки в высоту, скоростно-силовые  качества. | Описывать технику  прыжка в высоту, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых качеств. | Индивидуальный | Познавательные: выделять и  формулировать познавательные задачи Регулятивные: соблюдать технику  безопасности.  Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. | Прыжки |
| 101 |  | | Комбинированный | Прыжковые  упражнения.  Прыжок в высоту  способом  перешагивания. | техника прыжка в высоту с разбега. | демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега,  осваивать упражнения для развития | Индивидуальный | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки.  Регулятивные: планировать свои  Действия.  Коммуникативные: обращаться за | Прыжки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ОРУ |  | скоростно-силовых  способностей. |  | помощью, формулироватьсвои  затруднения. |  |
| 102 |  | Комбинированный | Прыжковые  упражнения.  Прыжок в высоту с разбега на оценку. ОРУ  Организаторские  умения. | техника прыжка в высоту с разбега. | демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат. | Индивидуальный | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки.  Регулятивные: владеть навыками  контроля и оценки своей деятельности.  Коммуникативные: обращаться за  помощью, формулировать свои  затруднения. | Прыжки |
| 103 |  | Комбинированный | Метание малого  Мяча в  горизонтальную и вертикальную цель. Бег на длинную дистанцию. | Техника метания  мяча на дальность,  понятие  выносливость,  бег на длинные  дистанции. | Описывать технику  выполнения  легкоатлетических  упражнений,  демонстрировать  вариативное  исполнение  упражнений в метании мяча. | Индивидуальный | Познавательные: оценивать  правильность выполнения учебных задач. Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Комплекс |
| 104 |  | Совершенствование ЗУН | Метание малого  мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длинной  дистанции  техника метания  мяча в цель. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролировать ее по ЧСС  демонстрировать  вариативное исполнение  упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости. | Индивидуальный | Познавательные: самостоятельно  выделять и формулировать учебные задачи.  Регулятивные: соблюдать правила  безопасности, планировать свои действия. Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Комплекс |
| 105 |  | Контрольный | Метание малого  мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длинной  дистанции  техника метания  мяча в цель. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролировать ее по ЧСС  демонстрировать  вариативное  исполнение  упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости. | Индивидуальный | Познавательные: самостоятельно  выделять и формулировать учебные задачи.  Регулятивные: соблюдать правила  безопасности, планировать свои действия. Коммуникативные: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |  |

Рабочая программа разработана на основе программы общего образования предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2016г),на основе учебной программы по физической культуре для учащихся 6-7 классов (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2016).

**8.Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса** **по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса |  |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**9. Планируемые результаты освоения программы.**

Ученик научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**10.** **Критерии оценивания подготовленности учащихся.**

Для учащихся подготовительной группы на уроке предусмотрены дифференцированные задания: бег на длительные дистанции проводится в медленном темпе без учета времени, данная группа не сдает различного вида нормативы. Для учащихся с заболеваниями шейного отдела на уроках гимнастики противопоказаны акробатические упражнения.

Критерия оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно­оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, 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.

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической**

**подготовки учащихся:**

Проводится в виде тестирования, сдача контрольных нормативов.

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать  знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

Критерии выставления оценок за проверочные тесты

1. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 10 вопросов.

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка «5» - 10 правильных ответов, «4» - 7-9, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 20 вопросов.

Время выполнения работы: 30-40 мин.

Оценка «5» - 18-20 правильных ответов, «4» - 14-17, «3» - 10-13, «2» - менее 10 правильных ответов.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений 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, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его  назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и  продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в  предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных  ошибок | Двигательное действие в  основном  выполнено  правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к  скованности движений, неуверенности. Учащийся не  может  выполнить  движение в  нестандартных и  сложных в  сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его  элементы  выполнены  неправильно, допущено более двух значительных  или одна  грубая  ошибка |

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

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует | Исходный | Исходный | Учащийся не |
| высокому уровню подготовленности, | показатель | показатель | выполняет |
| предусмотренному обязательным | соответствует | соответствует | государственный |
| минимумом подготовки и программой | среднему уровню | низкому | стандарт, нет темпа |
| физического воспитания, которая | подготовленности и | уровню | роста показателей |
| отвечает требованиям государственного | достаточному темпу | Подготовленно- | физической |
| стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Прироста. | сти и незначительно-  му приросту. | Подготовленности. |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов). Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Контрольные нормативы 6-7 класс.**

[**Нормативы по физкультуре за 6 класс**](http://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-6-klass/)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | | | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  | | |
| Бег 2.000 метров | без времени | | |  | | |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  | | |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

[**Нормативы по физкультуре за 7 класс**](http://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения, 7 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | | | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  | | |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Рабочая программа составлена для:** 6,7а,7б класса.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Приложение 1**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29. | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |  |

**Приложение 2**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.  37. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |