


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 40 г.Улан-Удэ"

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Загузина О.П.</u> /Загузина О.П./ ФИО Протокол № <u>1</u> от <u>« 30 » августа</u> 2021 г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ № 40» <u>Клименко Н.В.</u> /Клименко Н.В./ ФИО <u>« 31 » августа</u> 2021 г	«Утверждаю» Директор МАОУ СОШ № 40» <u>Цыбичапов Б.</u> ФИО Приказ № <u>31</u> от <u>« 31 » августа</u> 2021 г 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коноваленков Александр Сергеевич

Ф.И.О., категория

по **физической культуре**

6 А,Б,В класс

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 31 » 08 2021 г

г. Улан –Удэ, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение). 2013г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственным образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь

специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи изучения физической культуры в 6 классе.

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета физическая культура - *формирование устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивного снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, ее культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельностью. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Ее результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Ее результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интересов, ценностей, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Ее результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного,

результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы используются следующие ресурсы: спортивные сооружения (спортивный зал и спортплощадка), спортивное оборудование и инвентарь (спортивные снаряды, спортивное оборудование лыжи, мячи, скакалки и др.), мультимедиа, Интернет-ресурсы.

Условные обозначения, используемые в тексте программы

В разделе «Тематическое планирование изучаемого материала» используются следующие условные обозначения:

- Л. - личностные УУД;
- Р. - регулятивные УУД;
- П. - познавательные УУД;
- К. - коммуникативные УУД;
- Т.Б. - техника безопасности;
- ОРУ - общеразвивающие упражнения;
- СУ - строевые упражнения;
- ЧСС - частота сердечных сокращений;
- М. - мальчики;
- Д. - девочки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

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

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющим общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предвещающим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-11 классах.

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

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведения комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасности выполнения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В 5-6 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. Учитель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности муниципального района Московской области.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-6 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, спортивных игр.

В целях *дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три *медицинских группы*: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предьявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа.

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

Формы организации образовательного процесса по курсу

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразность и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируются и осуществляются учителем, разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня, спортивные соревнования и праздники – обеспечиваются совместными действиями учителя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом школы, физкультурным активом учащихся, родителями и др., занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления изучаемых физических

упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 до 10-12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигателями компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 5-7 мин.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжных игр и лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираясь на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать

функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;
- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятий. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, усвоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности, сознательности и познавательной активности учащихся, активизации поискового характера учебной деятельности усиливается педагогический процесс, направленное на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закрепить знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняются двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и добровольное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

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

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

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

- оценивать текущее состояние организма, контролировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков технического исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (68 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
-----------------	-------------------------	--------------------

орение изученного в начальной школе материала.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского естественных спортсменов на современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с ук развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Питание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизм физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостила поведения на воде в открытых водоемах.

Частота занятий как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

темы

темы и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ

История и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)

его развитие (видео и презентация)

о , презентации)

к особенностей организма на физическое развитие.(теория)

активных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)

тики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)

т с презентацией)

ении (теория с ИТ)

тики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)

ы с другими предметами

тра и олимпийское движение в современной России.

физических качеств.

ия гимнастических упражнений.

ация избранной спортивной игры.

ение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учеб

ностные:

самообразование - самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватность деятельности;

культурно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоциональность, желание познавательной деятельности;

адаптация - навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, самостоятельность и личная ответственность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивость к социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную задачу – составлять план и последовательность действий;

самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонения от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

рефлексия – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения и комментарии;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать мысли;

диалог – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

исследовательские – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний, анализ и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
рение ранее изученного материала.		
низация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физич		
вление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных переме		
к упражнений. Игры и развлечения.		
ство игр: пионербол.		
ка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		

ение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

остные:

лообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятель

твенно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

требление - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровь
, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование
нормам;

иятивные:

юлагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовате
чи в сотрудничестве с учителем;

ирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов
, план и последовательность действий;

роль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществляют
результаты;

жция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сдел
воспринимать замечания по исправлению ошибок;

уникативные:

ативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, форму
ля, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, исп
ции своего действия;

ирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участ

ление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценива
и поведение окружающих;

авательные:

учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться ими; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;
информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;
логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование**Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>решение ранее изученного материала. физические упражнения. гимнастика для глаз. упражнения для коррекции осанки. творческие формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>		

Изучение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

Личностные:

гражданско-патриотическая ориентация-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;
самоопределение - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

Метапредметные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в учебную задачу в сотрудничестве с учителем;
планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;
прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;
регуляция – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;
коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;
регуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

Коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность в диалоге;
публичное выступление – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;
осознание коммуникативной роли – оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Авательные:

учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

рмационные - искать и выделять информацию из различных источников.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>торение ранее изученного материала. <i>анизирующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; ние строевым шагом одной колонной.</p>		
<p><i>ческие упражнения и</i> <i>и:</i> кувырок вперед ев; кувырок вперед ку; кувырок назад ев; кувырок назад на лопатках ит; из упора присев назад в стойку</p>	<p>Противопоказано учащимся с внарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости</p>
<p><i>ческие упражнения</i> го <i>характера:</i> прыжок через еского козла - с о разбега толчком о еский мостик прыжок я на коленях, переход сев и соскок вперед.</p>	<p>Противопоказано</p>	<p>Противопоказано</p>
<p><i>ия на низкой</i> че: вис на согнутых : стоя спереди, сзади, нной, двумя ногами из присев толчком двумя ремах, согнув ноги в зади согнувшись, назад в вис стоя и движение через вис</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно- сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки</p>

<p>нущихся со сходом «И»).</p>		
<p>2 (девочки) И.П. — оперек, руки вниз. на носки, шаг левой руки на пояс — шаг левой), руки вперед — , руки вверх — поворот носок — выпад левой руки в стороны — носок — руки вверх — вой, руки в стороны — носок, руки вверх налево (направо) в д, руки назад — соскок ись.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.</p>
<p>ия на брусках (низкие) ом упор и мах назад — ред сед ноги врозь — гуть и два маха назад вперед соскок весе на верхней нме — вис присев ись на правой, левая емах левой в вис лежа : правой (левой) в хват кок с поворот. на 90 °</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различ способом учащимся с нарушен осанки</p>
<p>со скакалкой с щимся темпом ее</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе</p>

ение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

остные:

твенно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорные потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

определение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность к итию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

юлагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическ *ирование* – составлять план и последовательность действий;

юзирование – умение предвосхищать результат;

роль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения г эталона,

жция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в дейс я на основе оценки учета сделанных ошибок;

са – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

уникативные:

лативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контр б во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

юдействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, днения,

вление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивал и поведение окружающих,

авательные:

учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффект адач;

рмационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

во-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения з ювывать модели и схемы для решения задач.

Легкая атлетика

новная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
вторение ранее изученного материала.		
ий (высокий) старт с лщим стартовым эм, финиширование; дние и коротки	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе,	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными

и.	<p>количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>	<p>способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>
<p>в длину с разбега «согнув ноги»; в с разбега способом ивание».</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>
большого мяча (1 кг).	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)</p>	Противопоказано
<p><i>малого мяча:</i> на и на точность (в и на точность, с места и с разбега из</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>

<p>я ое ение редования с ходьбой) метров (мальчики), до юв (девоч); ный бег; упражнения ие выносливости</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>
---	--	--

ение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

остные:

лообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

твенно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спор
бно-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению

пределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность с
тию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

иятивные:

юлагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

ирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

юзирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

роль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

ествлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебни
зованной форме;

жция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товари
са – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

регуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

уникативные:

ативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контр
ь во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

юдействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

ирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

ление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно испол
ния и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

авательные:

учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и усл

формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;
логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Содержание данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

Личностные:

Ценностно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужим чувствам, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоциональная стабильность;

Экологическое сознание - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура по отношению к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

Регулятивные:

Целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую задачу;

Планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять в планировании способы решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться на выполнение задач, составлять план и последовательность действий;

Самостоятельная работа - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

Саморегуляция учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия;

Критическое мышление - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правил;

Самонаблюдение - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

Коммуникативные:

Коммуникативное сотрудничество - обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять уважение к мнению других для решения коммуникативных задач;

Организация учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации работы;

Сотрудничество - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать свое и поведение окружающих;

Познавательные:

Учебные - использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться ими, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения логической деятельностью, приобретение новых знаний и умений;

Изобразительно-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Спортивные игры

Новая группа	Подготовительная группа	Специальная группа
вторение ранее изученного материала.		
<p>7: ведение мяча различными способами; бросок мяча от груди после остановки; прыжок с ног; эстафеты с передачами и мяча в корзину; игра в баскетбол по правилам баскетбола»).</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p>подводящие упражнения для выполнения прямой подачи; мяча двумя руками через сетку; передача мяча в месте и в движении; прямой удар (с подбрасывания, с партнера; с шага разбега; с трех шагов разбега); тактические правила игры; игра в баскетбол» с элементами игры.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p>ведение мяча различными способами; бросок мяча</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную</p>

дения и остановки; : двух шагов, с трёх этапов с ведением, и бросками мяча в правила игры; игра в по упрощенным («Мини-гандбол»).	нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.
---	--	--

данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

Личностные:

самообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

социально-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность к саморегуляции, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

Метапредметные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

мониторинг – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

оценка *роль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

регуляция учебной деятельности – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в устной и письменной форме;

коммуникация – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей; *самоконтроль* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

регуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

Коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

диалогическое взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

осуществление коммуникации - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать навыки диалоговой коммуникации, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Личностные:

учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, соотносить свои действия с образцом и требованиями, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;
исследовательские - устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

Изучение темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Упражнения различными способами и по пересеченной местности, пологому склону; упражнения на прыгивания; упражнения на перелезание с препятствиями; прыжки через препятствия.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными осложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, без включения дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

Изучение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

Личностные:

Гражданско-этическое ориентирование - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, умение определять свои потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

Самостоятельность - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность к саморегуляции, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

Целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую задачу, *планирование* – составлять план и последовательность действий;

Оценивание – умение предвосхищать результат;

Саморегуляция – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона,

Самонаблюдение – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действия на основе оценки учета сделанных ошибок;

Самонастройка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

Коммуникативные:

Сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности для решения коммуникативных задач;

Диалог – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, аргументировать свое мнение;

Сотрудничество – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать

и поведение окружающих,

авательные:

учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные задачи;

информационные – получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач; использовать модели и схемы для решения задач.

Упражнения общеразвивающей направленности

материале гимнастики с основами акробатики

Упражнения гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в прыжках, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с прыжками; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической скамейки; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Упражнения координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся темпом и в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом шагов и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствия; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на равновесие на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на координацию мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Упражнения осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы по гимнастической скамейке; комплексы упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Упражнения силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное напряжение с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические гантели); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре, присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед одной ногой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и

еский мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Материале легкой атлетики

Упражнения координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно.

Упражнения быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высоких исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и по заданному сигналу).

Упражнения выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с повышенной интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

Упражнения силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 кг мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение прыжков с горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (в прыжке), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе; прыжки на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее).

Метание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, ловкости, равновесия, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии учащихся, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Вид программного материала	Всего часов
Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
Физическое совершенствование:	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	34
Гимнастика с основами акробатики	14
Легкая атлетика	20
Спортивные игры:	34
Волейбол	12

баскетбол	12
волейбол	10
Трикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
ИТОГО	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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;
- самостоятельно 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений 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.

Обучающийся 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные сооружения

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,
2. Пришкольная спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола (мини-

футбола).

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.
 2. Волейбольная сетка.
 3. Футбольные ворота.
 4. Стол теннисные.
-
1. Перекладина гимнастическая пристенная.
 2. Перекладина навесная универсальная
 3. Козел гимнастический.
 4. Конь гимнастический.
 5. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
 6. Стенки гимнастические.
 7. Подкидной мостик.

Спортивные и гимнастические снаряды:

Спортивный и гимнастический инвентарь:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг).
2. Гимнастические палки.
3. Скакалки.
4. Обручи разного диаметра.
5. Гантели.
6. Комплект для настольного тенниса.

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.
2. Яма с песком.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

1. Стойки и планка для прыжков в высоту.
2. Фишки.
3. Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран проекционный.
4. Аудиоколонки.
5. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).
6. Копировальный аппарат.
7. Принтер лазерный..
8. Сканер.

Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Багандин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёпина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.А. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Дях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Дях, А. А. Зланевич; под общ. ред. В. И. Дяха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Магвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гусев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колупцик. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГПТИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГПТИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е.

Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

Электронные образовательные ресурсы

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

Интернет – ресурсы.

- <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
- <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
- <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».
- <http://feior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
- <http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://www.arthro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
- <http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.
- <http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
- <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
- www.NMG.ru - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".
- <http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.
- <http://www.elibra.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.
- <http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			оборудование	
			понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)		личностные результаты (не оцениваются)
		Кол-во часов.					
		часов					
1 четверть. Легкая атлетика. (10 часов).							
1	1	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
2	1	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	Техника выполнения команд «На старт», «Внимание»; «Марш».	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.: общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	

3-4.	2	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Научиться: выполнять действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.	
5	1	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.	Научиться: выполнять разбег, отталкивание.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.:общучебные-формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Самоопределение:- мотивация, повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
6	1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров,учет	Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча.	Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.	Р.: контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.:общучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

7	1	Метание мяча, челночный бег	Техника выполнения метания малого мяча на в вертик. цель.	Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
8	1	Учет прыжка в длину с разбега.	Техника движения предплечья метавшей руки (в заплечной части броска).	Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в длину	Р: описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	
9	1	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передачи палочки, финиширование.	Научиться: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения игры.	Р: описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	

10	1	Учет бега на 60м с низкого старта. Игра «Ладга». Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научиться: распределить свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общие учебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
----	---	---	--------------------------------------	---	--	--	--

Баскетбол. 8 часов

11	1	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках безсопротивлением защитника. Учебная игра.	Сопротивление защитника.	Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника.	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
12	1	Контрольный урок бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	Комбинация в баскетболе	Научиться точности попадания мячом в кольцо	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

13	1	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Координационно-ционные качества.	Узнать историю игры- волейбол. Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
14	1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	Терминалогия в баскетболе.	Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
15	1	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках безсопротивлением защитника. Учебная игра.	Сопротивление защитника.	Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника.	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
16	1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения	Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.	Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и	Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

		Мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.		Выбивать мяч.	Выдающихся отечественных баскетболистах.		
17	1	Контрольный урок бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	Комбинация в баскетболе	Научиться точности попадания мячом в кольцо	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
18	1	Контрольный урок бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	Комбинация в баскетболе	Научиться точности попадания мячом в кольцо	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

Гимнастика. 14 часов

19	1	Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика. Правильная осанка.	Узнать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	II: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. P: выполняют простейшие гимнастические упражнения. K: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
20	1	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения.	II: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. P: выполняют простейшие гимнастические упражнения. K: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
21	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	II: описывают технику общеразвивающих упражнений. P: осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. K: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

22	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	II: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	Развитие индивидуальных способностей	
23	1	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.	II: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: висок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
24	1	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Опорный прыжок ноги врозь	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.	II: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: висок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
25	1	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, лазать по канату.	II: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	

		Комбинации.		сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.			
26	1	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувьрка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты с гимнастическими предметами.	Мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты.	Научиться лазанию по канату в 3 приема.	II. самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: разучивают акробатическую комбинацию, закрепляют технику опорного прыжка. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
27	1	Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию.	II: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лезают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей.	

28	1	Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.	Научиться выполнять ОРУ с набивными мячами, прыгать со скакалкой.	Р: выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей
29	1	Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.	Выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям	П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: сдают тесты для контроля за физической подготовкой. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.	Способность самооценивать свои действия.
30		Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию.	П: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лазают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей.

31	1	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	ОРУ без предметов. Эстафеты.	Научиться выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества.	П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.	Способность самооценивать свои действия	
32	1	Строевые упражнения. Контрольный урок. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учася выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Способность самооценивать свои действия	
Лыжная подготовка .12 часов							
33		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий шаг. Игра "Два мороза". Знакомство о физической культуре.	<i>Уметь:</i> переносить лыжи, выполнять ступающий шаг.	Текущий	Комплекс 2	

34	Изучение нового материала	Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза".	<i>Уметь:</i> переносить лыжки, выполнять ступающий шаг.	Текущий	Комплекс 2	
35	Изучение нового материала	Переноска лыж. Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза"	<i>Уметь:</i> переносить лыжки, выполнять ступающий и скользящий шаг.	Текущий	Комплекс 2	
36	Изучение нового материала	Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двухшажный шаг.	<i>Уметь:</i> переносить лыжки, выполнять ступающий и скользящий шаг.	Текущий	Комплекс 2	
37	Совершенствование	Переноска лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками. Одновремен-	<i>Уметь:</i> переносить лыжки, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот без реступанием без	Текущий	Комплекс 2	

			<p>ный двухшаж- ный шаг. Пovo- рот переступа- нием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты"</p>	<p>палок. Выполнят обгон друг друга</p>			
38	Изучение нового материала	<p>Инструктаж по ТБ. Переноска лыж по коман- де "на плечо", "под рукой". Ступающий шаг. Игра "Два мороза". Зна- ния о физиче- ской культуре.</p>	<p>Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг.</p>	Текущий	Комплекс 2		
39	Изучение нового материала	<p>Переноска лыж по коман- де "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза".</p>	<p>Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг.</p>	Текущий	Комплекс 2		
40	Изучение нового материала	<p>Переноска лыж. Ступаю- щий и сколь- зящий шаг. Игра "Два мо- роза"</p>	<p>Уметь: перено- сить лыжи, вы- полнять ступаю- щий и скользя- щий шаг.</p>	Текущий	Комплекс 2		

41		Изучение нового материала	Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный шаг.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без обгона друга	Текущий	Комплекс 2	
42		Совершенствование	Переноска лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный шаг. Поворот переступанием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты"	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без обгона друга	Текущий	Комплекс 2	
43	1	Правила техники безопасности при игре в Гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча	Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока.	Узнать: Историю игры «Гандбол».	Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: изучают правила техники безопасности при игре гандбол и правила игры. Знакомятся с историей гандбола. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за	Развитие индивидуальных способностей.	

	И С МЯЧОМ.			ПОМОЩЬЮ К СВЕРСТНИКАМ И УЧИТЕЛЮ; ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ - ФОРМУЛИРУЮТ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ.		
44	Изучение нового материала	Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двухшажный шаг.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг.	Текущий	Комплекс 2	

Спортивные игры. 8 часов

45	1	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Ловля и передача мяча в гандболе. Координационные качества.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правил безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
----	---	---	--	---	--	---	--

46	1	Совершенствовани е техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Ловля и передача мяча в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
47	1	Совершенствовани е техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствовани е ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча на месте и в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
48	1	Совершенствовани е техники броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Опорный бросок.	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.	Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

				действий.			
49	1	Совершенствовани е индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника защиты.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры.К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
50	1	Совершенствовани е техники ведения мяча в движении, с изменением направлений. Совершенствовани е ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча на месте и в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого. содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	

51	1	Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Ловля и передача мяча в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
52	1	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Ловля и передача мяча в гандболе. Координационные качества.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правил безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

Легкая атлетика. 10 часов

53	1	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Научиться: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
54	1	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	Техника выполнения команд «На старт», «Внимание»; «Марш».	Научиться: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.: общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются к сверстникам и учителю; взаимное действие - формулируют собственное мнение.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	

55.	2	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Научиться: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — само- стоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.	
56	1	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.	Научиться: выполнять разбег, отталкивание.	Р.: целеполагание - форму- лируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные—формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Самоопределение:- мотивация, повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
57	1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цепь (1х1) с 8-10 метров,учет	Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча.	Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.	Р.: контроль и самоконтроль — описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

58	1	Метание мяча, челночный бег	Техника выполнения метания малого мяча на в вертикаль. цель.	Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результаты. П: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
59	1	Учет прыжка в длину с разбега.	Техника движения предплечья метательной рукой (в заклочительной части броска).	Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в длину	Р: описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. П: познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	
60	1	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передачи палочки, финиширование.	Научиться: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения игры.	Р: описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	

61	1	Учет бега на 60м с низкого старта. Игра «Лалта»... Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научиться: распре- делять свои силы во время продол- жительного бега; точно бросать и ловить мяч; вы- полнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
62	1	Учет прыжка в длину с разбега.	Техника движения предплечья метательной руки(в заклочительной части броска)...	Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в длину	Р: описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общечучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	

Спортивные игры. 6часов

63	1	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Ловля и передача мяча в гандболе. Координационн ые качества.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
----	---	--	---	---	---	---	--

				техники игровых приемов и действий.		
64	1	Совершенствовани е техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Ловля и передача мяча в движении. упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре.К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
65	1	Совершенствовани е техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствовани е ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча на месте и в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

66	1	Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Опорный бросок.	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.	Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры.К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
67	1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника защиты.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры.К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
68	1	Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	Ведение мяча на месте и в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правил безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и	

	Учебная игра по упрощенным правилам.			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	моральных норм поведения	

