**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя образовательная школа №40 г.Улан-Удэ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тарбаев В.В./  ФИО  Протокол № \_\_\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/СвириденкоЕ.В.  ФИО  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **«Утверждаю»**  Директор «МАОУ СОШ№40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Б.Д.Цыбикжапов  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**Рабочая программа**

**Гельманова Ольга Наильевна**

Ф.И.О., категория

**По физической культуре, 6 класс**

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №\_\_\_\_от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г

2018-2019г

**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана в соответствии  с учетом следующих нормативных документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта  основного общего образования ( Приказ Минобрнауки России №1897 от 17.12.2010) .
* авторская программа А.П.Матвеев 5-9 класс Москва « Просвещение» 2012г.
* Основной общеобразовательной программы основного  общего образования МАОУ «СОШ №40 г.Улан-Удэ».
* Положением о рабочей программе МАОУ « СОШ №40 г.Улан-Удэ».

**Программа ориентирована на УМК:** учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2016г

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:** формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой, соответственно вытекают, следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

        Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная,  непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательная технология:**

личностно – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности

**Сроки реализации рабочей программы**

2018-2019 учебный период, 34 недели(102 часов)

**Структура рабочей программы**

Программа состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

2. Содержание учебного курса

3. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Приложения

**Национально-региональный компонент представлен в разделе «лёгкая атлетика» и гимнастика.**

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

**Предметные результаты.**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

**Учащиеся должны знать**:

* Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
* О способах и особенностях движений, передвижений
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
* О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
* О причинах травматизма на занятиях физической культуры

**Учащиеся должны**:

* Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
* Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
* Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
* Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
* Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
* Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
* Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
* Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки 6класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | **12**  **13** | **6,0**  **5,9** | **5,8**  **5,6** | **4,9**  **4,8** | **6,3**  **6,2** | **6,2**  **6,0** | **5,0**  **5,0** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег**  **3x10 м, с** | **12**  **13** | **9,3**  **9,3** | **9,0**  **9,0** | **8,3**  **8,3** | **10,0**  **10,0** | **9,6**  **9,5** | **8,8**  **8,7** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **12**  **13** | **145**  **150** | **165**  **170** | **200**  **205** | **135**  **140** | **155**  **160** | **190**  **200** |
| **4** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **12**  **13** | **950**  **1000** | **1100**  **1150** | **1350**  **1400** | **750**  **800** | **900**  **950** | **1150**  **1200** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **12**  **13** | **2**  **2** | **6**  **5** | **10**  **9** | **5**  **6** | **9**  **10** | **16**  **18** |
| ***6*** | ***Силовые*** | ***Подтягивание из виса (м)***  ***из виса лежа (д)*** | ***12***  ***13***  ***12***  ***13*** | ***1***  ***1*** | ***4***  ***5*** | ***7***  ***8*** | ***4***  ***5*** | ***11***  ***12*** | ***20***  ***19*** |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» -  упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста  в тестировании.

**Личностные и метапредметные результатами обучения** будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы,  будет отслеживаться в форме тестирования  в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониториг метапредметных результатоврегулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

**2. Содержание учебного курса**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе на 2018-2019 учебный год, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Количество часов | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Знания по физической культуре | В течение уроков | В течение уроков | В течение уроков | В течение уроков |
| Легкая атлетика | 12 | - | - | 13 |
| Спортивные игры баскетбол |  |  | 12 | 11 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 | 15 |  |  |
| Спортивные игры волейбол | 12 | 6 | 4 |  |
| Лыжная подготовка | - |  | 14 | - |
| 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

***Содержание учебного курса***

***Знания о физической культуре***

**История физической культуры.**

Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии ель и задачи совре­менного Олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических ка­честв. Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо­бенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой

**Физическая культура человека.**

Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики наруше­ний зрения.

Требования к предупреждению нару­шений остроты зрения

Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспо­собности. Упражнения для укрепления глазных мышц.

Упражнения для профилактики наруше­ния осанки.

Определение направленности физиче­ских упражнений при разных формах на­рушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов

**Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.**

Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки)

**Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**

Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств).

Ведение дневника са­монаблюдения. Оценка эффективно­сти занятий физической культурой

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Легкая атлетика***

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку**.** Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением

Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.

Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники сприн­терского бега

Гладкий равномерный бег.Техника гладкого равномерного бега

Прыжковые упражне­ния. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание\*' с описанием основных фаз движения: разбег, оттал­кивание, полёт, приземление; её отличи­тельные особенности от техники других прыжковых упражнений.

Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прыжке в высоту способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание»

Метание малого мячаТехника метания малого мяча по дви­жущейся мишени.

Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**НРК: Русская народная игра «Лапта»**

***Баскетбол***

Баскетбол.

Положительное влияние занятий ба­скетболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.

Основные правила игры в баскетбол.

Техника передвижения в стойке ба­скетболиста.

Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Техника остановки двумя шагами.

Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения

***Волейбол***

Положительное влияние занятий во­лейболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.

Основные правила игры в волейбол.

Техника нижней боковой подачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.Техника приёма и передачи мяча.

Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на раз­ные расстояния.

Тактические действия, их цель и зна­чение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол

***Гимнастика с основами акробатики)***

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)**.**

Комплекс ОРУ:  без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)**.**

Акробатические упраж­нения и комбинации Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специ­фические признаки и отличия от ком­плексов физических упражнений. Акро­батическая комбинация (см. учебник для V класса)

Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (маль­чики).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка согнув ноги через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов Опорный прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла (девочки) Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка ноги врозь через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов)

Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки)Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) пере­кладине (мальчики).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)  **НРК: Элементы национальной борьбы**

***Лыжные гонки***.

Передвижение на лы­жах Техника одновременного одношажного хода.

Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники одновремен­ного одношажного хода

Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одно­временным одношажным ходом

Торможение и поворо­ты на лыжах Техника торможения упором.

Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники тормо­жения упором.

Техника поворота упором.

Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники поворо­та упором. Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники преодо­ления небольших трамплинов в низкой стойке Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**3.Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Основные виды деятельности | Основные понятия | Планируемые результаты  УУД | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками» | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с эстафетными палками» | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег , низкий старт | **Л** - формулировать и удерживать учебную задачу;  **П** - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Р** - использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **К** - ставить вопросы, обращаться за помощью | ТБ  Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м в/с** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** | Стартовый разгон | **Л -** формулировать и удерживать учебную задачу.  **П -** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -** формулировать собственное мнение  **Р** - адекватная мотивация учебной деятельности | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | Финальное усилие. | **Л** - формулировать и удерживать учебную задачу.  **Р -** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К** - ставить вопросы, обращаться за помощью; | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание на результат** | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат** | Эстафетный бег, эстафетная палочка | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.  **Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -**формулировать собственное мнение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат ГТО** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. | Техника бега, ускорение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **6** | **Метание мяча** с/м на дальность на заданное расстояние. НРК | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. **Наклон вперёд из положения стоя- на результат**. ГТО. Лапта | Правила поведения | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Р -** формулировать собственное мнение | Метание мяча |  |  |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. . НРК | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. Лапта | финальное усилие. челночный бег | **Л -**формулировать учебную задачу.  **П -**определять, где применяются действия с мячом  **К** -задавать вопросы, управлять коммуникацией  **К** -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Метание мяча |  |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. НРК | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. Лапта | техника метания | **Л -**формулировать учебную задачу.  **П-**определять, где применяются действия с мячом  **Р-**адекватная мотивация учебной деятельности | Метание мяча |  |  |
| **9** | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки на результат.** | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. | техника прыжка с/м | **Р** -сличать способ действия и его результат; коррекция, внесение дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  **К** -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость.** | **Гладкий бег** | **Р -**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **К -** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| **11** | **Прыжок с 7-9 ш разбега на результат** | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО) | Техника прыжка в длину | **Р-** контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **П -**общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **К -**взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 12 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | полоса препятствий Бег на средние дистанции | **Р -**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **П-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения | Бег равномерный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Правила игры, технические приёмы | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности  **П** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплекс №1 |  |  |
| 14 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Правила игры, технические приёмы | **Р** - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс №1 |  |  |
| 15 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №1 |  |  |
| 16-17 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп.№1 |  |  |
| 18-19 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комп. №1 |  |  |
| 20 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп. №1 |  |  |
| 21-22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комп. №1 |  |  |
| 23-24 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол | Тактика свободного нападения | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп. №1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **25** | **Висы и упоры. Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ | | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности  Р-формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -использовать общие приёмы решения задач.  **К** - ставить вопросы и обращаться за помощь. | Подтягивание Комп.№2 |  |  |
| 26 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. | Название г/ снарядов | **Р -**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп №2 |  |  |
| 27 | Обеспечение ТБ. висы. Упражнения на гимнастической скамейке | | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на гимнастической скамейке. | Название г/ снарядов | **Р** - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | Подтягивания Комп. №2 |  |  |
| 28 | Лазание по канату , подтягивания | | Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. **Подтягив**ание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **на результат** | Соскок | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп. №2 |  |  |
| 29-30 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне**.** Работа по станциям. **Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)** П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | , подтягивание Комп. №2 |  |  |
| **31** | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**. | | Перестроение из колоны по 1 в колону по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжкаВскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Вскок в упор присев | **Р** - Использовать установленные правила в контроле способа решения  **Л** -ставить и формулировать проблему.  **К** - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 32 | Опорный прыжок | | Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. | Способы регулирования физ нагрузок | **Р** -Использовать установленные правила в контроле способа решения  **Л** -ставить и формулировать проблему.  **К** - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 33 | Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь. эстафеты | | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. опорный прыжок ноги врозь. **Сгибание и разгибание рук в упоре:** мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. эстафеты | Правила соревнований | **Р** -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  **Л** -контролировать процесс и результат деятельности.  **К** - определять общую цель и пути её достижения | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 34 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок | | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. | Название г/снарядов | **Р** -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  **К** - определять общую цель и пути её достижения | Комплекс №1 |  |  |
| 35 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. **Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  **Л** -контролировать процесс и результат деятельности.  **К** - определять общую цель и пути её достижения | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; |  |  |
| 36 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | **Р** -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  **Л** -контролировать процесс и результат деятельности  **Л** - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Коплекс №2 |  |  |
| **37** | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. НРК | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища Элементы национальных единоборств. | **Акробатика** | **К** - использовать речь для регуляции своего действия  **П** - применять правила и пользоваться инструкциями  **К -** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Компл. №2 |  |  |
| 38 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. НРК | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. Элементы национальных единоборств. | Кувырки, стойка, мост, перекат | **П** - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Компл. №2 |  |  |
| 39 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал) | Кувырки, стойка, мост, перекат | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 40 | Комбинации из 5-7 освоенных элементов. | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . стоя.Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал) | Кувырки, стойка, мост, | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 41 | Акробатическая комбинация . | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа , «колесо». | Акробатическая комбинация | **Л -** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К**- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 42 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатическая комбинация | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 43-44 | Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.. Игра в волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Бросок и ловля мча |  |  |
| 45 | Терминология игры. Прямой нападающий удар | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мча |  |  |
| 46-47 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков .Подачи мяча, Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Бросок и ловля мча |  |  |
| 48 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( передача, прием). Игра в волейбол | Тактика свободного нападения | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мча |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.  передвижение по дистанции – 1 км. | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход.  основы правильной техники | **Л** -готовность и способность к саморазвитию  **Р** -составлять план и последовательность действий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | **К** -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок  **Р** -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 51 | Теоретические сведения.Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | обморожения и травмы. | **П** -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им  **К** -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 52 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | **Л** -формулировать собственное мнение, и позицию  **П** -уметь применять полученные знания в различных вариантах  **Л** - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 53 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | **П** -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию  **К** - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  **Л** -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 54 | Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой»., спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО. |  | **К** -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 55 | Самоконтроль. | Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. |  | **Л** -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  **Л** -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 56 | Одновременные, попеременные ходы | Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода, | **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности  **Л** -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. | координация, выносливость | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Прогулка на лыжах |  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения | Виды лыжного спорта. **Лыжные гонки – 1 км.** Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). | Виды лыжного спорта | **П** - узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности.  **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 59 | Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **П** -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Прогулка на лыжах |  |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | координация, выносливость | **Л** -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  **П** -Выполнять учебные действия | Прогулка на лыжах |  |  |
| 61 | Подъемы и спуски, торможения, повороты. | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | Подъемы, спуски, повороты | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **П** -выполнять учебные действия | Прогулка на лыжах |  |  |
| 62 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | **Лыжные гонки – 2 км. ГТО** Повторение поворотов, торможений.Эстафета на дистанции 200-250м; | -торможения | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 63 | Т/б на уроках игровых видов(волейбол)Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Правила игры, технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №1 |  |  |
| 64 | Правила и организация игры. Верхняя прямая подача. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача . | Правила игры, технические приёмы | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Бросок и ловля мча |  |  |
| 65 | Подачи (техника). Игра в волейбол . | подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку . Игра в волейбол . Расстановка игроков. |  | Р-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплес №1 |  |  |
| 66 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №2 |  |  |
| 67 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . | ТБ на уроках спортивных игр | **Л -**адекватная мотивация учебной деятельности  **Р** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Р** -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Т.Б. Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 68 | Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | Терминология баскетбола | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности  **Р** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 69 | История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 70 | Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи) | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения | Терминология баскетбола | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 71 | Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках. | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | **П** - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 72 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Компл. С мячом |  |  |
| 73-74 | Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без.  Игра в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Компл. С мячом |  |  |
| 75-76 | Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | П -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Компл. С мячом |  |  |
| 77-78 | Ведение мяча с изменением направления | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | **П** - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К**-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Компл. С мячом |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79-80-81 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока .Развитие координации движений ( передачи мяча в парах). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол (3\*3) | Позиционное на падение, тактика игры | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 82-83-84 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в баскетбол (без ведения) | играть в волейбол по упрощенным правилам | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 85-86 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 87-88 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей | Взаимодействие двух игроков | **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 89 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | Взаимодействие двух игроков через заслон | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мяча |  |  |
| **90-91** | **Т/Б на уроках л/атлетикиПрыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-на результат. ГТО** | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **Р** - сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **К -**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени Т.Б. |  |  |
| 92-93 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **Р -**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **К** -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **94** | **Прыжки в высоту- на результат.** Метание мяча в цель, на заданное расстояние | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. **Прыжки в высоту- на результат.** | Толчковая нога | **Р -** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **К -**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 95-96 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | Техника прыжка с/р | **Л -**формулировать учебную задачу.  **Р -**определять, где применяются действия с мячом  **К** - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **97** | **Прыжки в длину с разбега** на результат | ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Техника метания мча | **Л -**формулировать учебную задачу.  **Р-** определять, где применяются действия с мячом  **К**- задавать вопросы, управление коммуникацией. | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 98-99 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров .** П/и «Русская лапта» | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта» | Бег на средние дистанции | **К -**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **Р -** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **100** | Развитие скоростных качеств | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | **П-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Л -** ставить и формулировать проблемы  **К-** задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 101 | Развитие скоростно-силовых качеств | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. «Русская лапта» | Стартовый разгон. | **Л -**формулировать и удерживаль учебную задачу  **Р** -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К** - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 102 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | Правила соревнований | **Р** -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -** ставить вопросы, обращаться за помощью; | Бег трусцой без учёта времени |  |  |

График проведения промежуточной аттестации в 6 классах на уроке физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Форма | КЭС | Результат | дата |
| **Гимнастика:** |  |  |  | Ноябрь-декабрь |
| Акробатика | Учет: техники выполнения | Кувырок вперед, кувырок назад. Мост | Уметь: выполнять комплекс акробатических упражнений |  |
| Упражнение в равновесие на малом гимнастическом бревне | Учет: выполнения упражнений в равновесии | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне в равновесии |  |
| Опорный прыжок | Учет: техника выполнения | Прыжки через козла в ширину | Уметь: правильно освоить технику опорного прыжка |  |
| Лазание по канату | Учет: техника выполнения | Лазание по канату способом сгибанием ног | Уметь: выполнять лазание по канату в три приема |  |
| **Легкая атлетика:** |  |  |  | Сентябрь,май |
| Спринтерский бег, эстафетный бег | Учет: техника бега | Бег ( 30, 60 ) метров | Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта |  |
| Прыжок в длину с места и разбега. Метание малого мяча | Учет: техника выполнения упражнения | Прыжок способом согнув ноги ( с места и разбега). Метание малого мяча ( на дальность) | Уметь: прыгать в длину с разбега и с места; метать малый мяч с весом 150гр |  |
| Бег на средние дистанции | Учет: техника выполнения упражнений | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. (д) 2000 (м) | Уметь: бегать средние дистанции, распределять нагрузку во время выполнения упражнения |  |
| **Лыжная подготовка:** |  |  |  | Январь.февраль |
| Основные способы перемещения на лыжах. Прохождение дистанции | Учет: техника выполнения упражнений | Одновременный двушажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 1500м. | Уметь: передвигаться на лыжах |  |
| Дыхание в воде | Учет: техники вдоха и выдоха | Упражнение поплавок, звездочка на спине, животе | Уметь: правильно выполнять дыхание в воде |  |
| Ныряние с тумбочки «солдатиком» | Учет: техника выполнения | Следить за ногами, руками. | Уметь: нырять в воду с тумбочки |  |
| Свободный стиль плавания ( 20 )м на время | Учет: техника выполнения | Согласовать дыхание, работу ног и рук | Уметь: с максимальной скоростью преодолеть дистанцию |  |
| **Кроссовая подготовка:** |  |  |  | Сентябрь ,май |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Учет: техника бега | Равномерный бег (8 мин) | Уметь: бегать в равномерном темпе |  |
| **Спортивные игры:** |  |  |  |  |
| Баскетбол | Учет: технически правильно выполнять упражнения с б/мячом | Броски со штрафной линии. Ведение мяча с сопротивлением | Уметь: контролировать б/мяч с изменением направления |  |
| Волейбол | Учет: технически правильно выполнять упражнения с в/мячом | Верхняя прямая подача, прием мяча. Нападающий удар | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |  |

**Список литературы**

1. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
2. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.
3. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
9. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
10. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник [Текст]:учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
12. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
13. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.