

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «28» августа 2023 г.
руководитель МО

 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «29» августа 2023 г.

 Т.Г.Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ гимназии № 2
от «30» августа 2023 г.



 И.В. Лемешева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 6а, 6в, 6г классов

Магомедов Ш.А.

учитель физической культуры
учебный год 2023-2024 г.

Образовательная область: Физическая культура

Предмет: «Физическая культура»

Год: 2023-2024 г.

Класс: 6

Программа: Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г.

Количество часов: в год 68 часов, 2 часа в неделю.

Составитель: Магомедов Ш.А. Короткая С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 6-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов в ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС ООО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020)

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 6-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 6-х классах выделяется 68 часов в год.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов. Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы

6 класс	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г.	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г. Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы. Москва «Просвещение», 2020г.	Методические рекомендации для учителя физической культуры: автор А.П. Матвеев 2019 г. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы автор: Матвеев А. П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. 2021 г. ГТО Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Нормативы испытаний (тестов) ВФСК (ГТО) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений ЯКласс (yaklass.ru)	http://www.fizkulturavshkole.ru/ Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 7 класс Российская электронная школа (resh.edu.ru) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Я Класс (yaklass.ru)
------------	---	---	---	---

I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие 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. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг.

Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделения основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования

стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; висна согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; из размахивания в вися подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

При планировании учебного материала рабочей программы «Физическая культура», в разделе «Физическое совершенствование» часы раздела «Плавание» из- за отсутствия плавательного бассейна распределены на спортивные игры.

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

л/атл – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

сп. игры – спортивные игры

(м)-мальчики

(д)-девочки

И.п.-исходное положение

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

В разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится: характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Приложение 3

III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы, блока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Знание о физической культуре. Водный инструктаж по ТБ и ПП. Знания о физической культуре.	1	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Цели и задачи современного олимпийского движения. Успехи российских спортсменов в Олимпийских играх.	Формирование новых знаний	Тематический	Характеризуют основные цели и задачи олимпийского движения. Раскрывают гуманистическую направленность. Приводят примеры выдающихся спортсменов современных олимпийских игр.	1	

2	Модуль легкая атлетика. Первичный инструктаж на рабочем месте. Высокий старт.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения учащихся на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и ПП по л/атлетике. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Вводный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК. и своевременно их устраняют. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений.	1	
3	Модуль легкая атлетика. Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Комбинированный	Предварительный	Организуют свою деятельность с учетом правил безопасности. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС, измеряют ее разными способами. Проявляют умение максимально проявлять физические способности.	2	
4	Модуль. Прикладно ориентированная физическая культура (ГТО). Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».	1	Содержание комплекса. Знакомство с нормативами 3 ступени ВФСК «ГТО». Предварительное тестирование	Тренировочный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. Знают содержание комплекса ВФСК «ГТО». Выполняют упражнения комплекса.	2	
5	Бег на короткие дистанции.	1	Понятие «Физическая подготовка». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на результат.	Контрольный	Оперативный	Осваивают технику беговых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывают понятие «Физическая подготовка». Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	3	
6	Бег 60 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Подвижные игры.	Комбинированный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и	3	

						ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.		
7	Бег с изменением направления и скорости.	1	ОРУ в движении. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с изменением направления и скорости. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют скоростно-силовые способности.	4	
8	Прыжки в длину с места	1	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Прыжки в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние.	Комплексный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.	4	
9	Прыжок в длину с разбега	1	Правила закаливание в осеннее время года. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.	Контрольный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют физические способности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	5	
10	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. – КДП. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, на оценку. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Контрольный	Текущий	Проявляют ловкость, координацию , скоростные качества при выполнении челночного бега. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры , уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	5	
11	Шестиминутный бег.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д).	Комплексный	Оперативный	Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими	6	

			Шестиминутный бег. Подвижная игра "Пионербол".			эмоциями. Развивают силовые способности.		
12	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках спортивных игр. <i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Ловля и передача мяча в баскетболе.	1	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Элементы техники игры в баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Наклон вперед из положения сидя(тест).	Комбинированный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устранять. Владеют элементами баскетбола, навыками выполнения упражнений с Б/Б мячом. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	6	
13	Ведение мяча в баскетболе	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ . Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в движении по прямой. Тест «Наклон вперед» на оценку.	Тренировочный	Оперативный	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Выполняют правила игры в баскетбол. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки.	7	
14	Броски мяча в кольцо	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, прыжком, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	Обучение	Текущий	Выполняют упражнения и комплексы с оздоровительной направленностью. Описывают технику игровых действий, приёмов, осваивают их и устраняют типичные ошибки. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	7	

			Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».					
15	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Броски одной и двумя руками с места.	Совершенствование	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют скоростно-силовые способности. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	8	
16	Тактика свободного нападения в баскетболе.	1	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» за 30секунд. Учебная игра «Мини баскетбол». Тактика свободного нападения.	Комбинированный	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют скоростно-силовые способности. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	8	
17	Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».	Закрепление	Текущий	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности в игре.	9	
18	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка игрока, перемещения.	1	Правила ТБ и ПП на уроках спортивных и подвижных игр ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	Комплексный	Оперативный	Соблюдают правила ТБ. Описывают технику элементов игры в волейбол. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	9	

19	Нижняя прямая подача мяча.	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Перестрелка».	Совершенствование	Этапный	Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники выявлять и устранять ошибки. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	10	
20	Верхняя подача мяча в волейболе	1	Правила игры волейбол. ОРУ в парах. Передача мяча над собой и через сетку. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Совершенствование	Текущий	Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники выявляют и устраняют ошибки. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила игры и ТБ.	10	
21	Передачи и приёмы мяча в волейболе	1	Способы самоконтроля. ОРУ со скакалкой. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прием и передача мяча в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Закрепление	Оперативный	Моделируют технику и варианты различных способов бега. Демонстрируют технику упражнений волейбола. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры	11	
22	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. <i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Акробатические упражнения.	1	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Строевые упражнения(повторение программы 5 класса). ОРУ со скамейками. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	Комплексный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устраняют. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений. Знают и различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.	11	

23	Акробатические упражнения.	1	Подготовка мест занятий. ОРУ на месте. Кувырок вперед, назад. Два-три кувырка вперед (назад) слитно. Стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Обучение	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проявляют силовые способности, гибкость.	12	
24	Комбинация акробатических упражнений.	1	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки через длинную скакалку. Малоподвижная игра.	Тренировочный	Предварительный	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Описывают технику гимнастических упражнений. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в игре.	12	
25	Акробатические соединения.	1	Установка и уборка снарядов. ОРУ у гимнастической стенки. Оценка техники акробатических соединений. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Обучение	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику висов и упоров. Проявляют ловкость и координацию. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	13	
26	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на осанку с гимнастической палкой. Броски набивного мяча от груди. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения в равновесии на бревне.	Тренировочный	Оперативный	Формируют правильную осанку. Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью. Проявляют силовые способности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в игре. Развивают гибкость, координацию, силу.	13	

			Малоподвижная игра.					
27	Соединение в равновесии. Строевые упражнения.	1	ОРУ в парах. Строевые упражнения(строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Упражнения на бревне: сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Соединение в равновесии. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику строевых упражнений. Проявляют силу, гибкость, ловкость и координацию. Определяют прирост в показателях. Контролируют нагрузку во время занятий.	14	
28	Упражнения на перекладине. Строевые упражнения.	1	Страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения строевых упражнений, упражнений на брусьях. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой. Проявляют силовые способности, ловкость и координацию. Контролируют нагрузку во время занятий. Соблюдают технику безопасности.	14	
29	Подтягивания в висе на перекладине	1	Подтягивание в висе на перекладине на результат: М: 9- 7- 4 Д: 15- 11- 6 Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	тренировочный	текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения упражнений на перекладине. Проявляют ловкость и координацию. Контролируют нагрузку во время занятий. Соблюдают технику безопасности.	15	
30	Опорный прыжок.	1	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема(гимнастической лестнице). ОРУ с предметами на месте. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Тренировочный	Текущий	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью. Описывают технику опорного прыжка ноги врозь. Соблюдают правила техники безопасности.	15	

			Развитие скоростно-силовых способностей.					
31	Опорный прыжок.	1	ОРУ со скамейками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её., избегая проявление ошибок. Соблюдают правила безопасности.	16	
32	Гимнастическая полоса препятствий	1	ОРУ на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ на гимнастической стенке для формирования гибкости в суставах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	Контрольный	Текущий	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Проявляют ловкость, координацию, быстроту, силу при прохождении полосы препятствий. Развивают гибкость.	16	
33	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики.	1	Строевые упражнения на 16-32 счета. ОРУ в парах. Соревнование команд в классе. Гимнастические эстафеты.	Игровой	Текущий	Проявляют ловкость, координацию, быстроту, силу при прохождении эстафет. Соблюдают технику безопасности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	17	
34	Инструктаж по ТБ ИПП на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. <i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Двухшажный ход.	1	Инструктаж по ТБ и ИПП на уроках по лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Вводный, обучение	Текущий	Характеризуют Олимпийское движение в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Выполняют требования по ТБ и ИПП. Подбирают одежду и лыжный инвентарь для занятий.	17	
35	Одновременный бесшажный ход.	1	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Тренировочный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ИПП. Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	18	

						совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
36	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 км.	1	Прохождение дистанции 2000 м. с применением изученной техники ходов. Подвижные игры «Остановка рывком».	Тренировочный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Развивают выносливость.	18	
37	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Комплексный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	19	
38	Одновременный двухшажный ход	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Комплексный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	19	
39	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Комплексный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	20	
40	Подъем «Ёлочкой»	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем «Ёлочкой»	Тренировочный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, подъема "Елочкой", устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Распределять усилия при прохождении дистанции.	20	
41	Спуски, подъёмы, торможения.	1	Оценка техники передвижения на лыжах изученными способами.	Контрольный	Текущий	Соблюдают требования по ТБ. Демонстрируют технику подъёмов	21	

			Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Кто дальше?».			на склон, спусков и торможений. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах.		
42	«Мы сдаем ГТО»	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению требований Комплекса ГТО. Провести анкетирование в классе.	Образователь но-воспитательн ый	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.	21	
43	Прохождение дистанции 2000 м.	1	К.У. Прохождение дистанции 2 км. (девочки) М: 14.00; 14.30; 15.00 Д: 14.30; 15.00; 15.30	Контрольный	Текущий	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Проявляют выносливость.	22	
44	Торможение и поворот упором.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. К.У. техники торможения и поворотов упором. Подвижные игры на лыжах К.У. Прохождение дистанции 3 км – без учёта времени	Комплексный	Текущий	Моделируют технику торможений и поворотов. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	22	
45	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок.	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи бросков. Игра в мини-баскетбол.	Комбинирован ный	Тематический	Объясняют эффективность занятий физической культурой. Описывают технику стойки, перемещений, остановки прыжком. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-баскетбол.	23	
46	Техника ведения, мяча, остановок, поворотов (учет)	1	Правила игры в баскетбол.	Комбинирован ный	Текущий	Объясняют эффективность занятий физической культурой. Описывают технику стойки, перемещений,	23	

			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи бросков. Игра в мини-баскетбол.			остановки прыжком. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-баскетбол.		
47	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	1	Знание терминологии баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2 3*3	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику ведения мяча с изменением направления в игре, технику ловли и передачи мяча. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-баскетбол. Демонстрируют знания терминологии баскетбола.	24	
48	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Образовательный - тренировочный	Текущий	Описывают технику элементов баскетбола. Выполняют броски мяча в корзину после ведения. Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники, выявлять и устранять ошибки. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	24	
49	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	1	Комплекс ОРУ. Выполнение тестов ВФСК «ГТО», тренировка двигательных способностей	Тренировочный	Текущий	Определять прирост показателей при выполнении тестов комплекса ВФСК «ГТО». Прогнозировать результаты. Развивать физические качества.	25	
50	Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи	1	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Играют в волейбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Соблюдают правила	25	

						игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.		
51	Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи	1	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета. Комбинации из разученных элементов парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Играют в волейбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	26	
52	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	ОРУ движения. Специальные упражнения волейболиста. Отработка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	26	
53	Овладение техникой передвижений, приёмов, передач, верхней прямой подачи.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Тренировочный	Текущий	Играют в волейбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	27	
54	Комбинации из разученных элементов парах. Игра по упрощённым правилам	1	Стойка и передвижение игрока. Эстафета. Комбинации из разученных элементов игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Играют в волейбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	27	
55	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег.		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила поведения и ТБ по л/а. Совершенствование техники	Образовательнотренировочный	оперативный	Организуют свою самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Осваивают технику бега на короткие дистанции, выявляют характерные ошибки в	28	

			спринтерского бега: низкий старт, до 30м.; бег по инерции после про бега небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз)			технике. Выполняют спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
56	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	1	Комплекс ОРУ. Выполнение тестов ВФСК «ГТО», тренировка двигательных способностей	Тренировочн ый	Текущий	Определять прирост показателей при выполнении тестов комплекса ВФСК «ГТО». Прогнозировать результаты. Развивать физические качества.	28	
57	Полоса препятствий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. – на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Комбинирова нный	Текущий	Демонстрируют способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности. Проявляют ловкость и координационные способности в челночном беге. Анализируют и объективно оценивают прирост показателей.	29	
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Броски и толчки набивных мячей. Подвижная игра «Перестрелка».	Тренировочн ый	Текущий	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Организуют деятельность с учетом требований безопасности.	29	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов с прямого разбега. Броски и толчки набивных мячей. Подвижная игра «Перестрелка».	Тренировочн ый	Текущий	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Организуют деятельность с учетом требований безопасности.	30	
60	Бег 30 метров на результат	1	Закаливание организма. ОРУ в движении.	Контрольный	Текущий	Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых	30	

			Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Гладкий равномерный бег до 1500 м. Подвижные игры по выбору учащихся.			упражнений. Выполняют нормативы физической подготовки в беге на 30м. Определяют прирост показателей в беге. Соблюдают правила безопасности. Объясняют необходимость закаливания для здоровья человека. Знают правила закаливания.		
61	Гладкий равномерный бег.	1	ОРУ на месте. Равномерный бег по дистанции 1000м. отдельными стартами(м, д). Подвижные игры по выбору учащихся.	Тренировочный	Текущий	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять ее отличительные особенности от спринтерского бега. Анализировать ошибки и находить способы исправления.	31	
62	Бег 1000 метров на результат	1	ОРУ в движении. Специальные беговые. Бег 1000 метров на результат Игра «Мини-футбол» мальчики. Игра «Русская лапта» девочки.	Контрольный	Этапный	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Определяют прирост показателей в беге на 1000 м. Анализируют и объективно оценивают свои результаты. Соблюдают правила игр, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	31	
63	Метание малого мяча на дальность,	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в цель с места. Прыжки в длину с разбега на результат Равномерный бег до 15 мин Малоподвижная игра.	Тренировочный	текущий	Демонстрируют вариативное выполнение ОРУ. Демонстрируют правильную технику прыжковых упражнений. Описывают технику метания мяча на дальность., в цель, по движущейся мишени. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы исправления. Выполняют технику эстафетного бега. Проявляют скоростно - силовые способности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	32	
64	Кроссовая подготовка	1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с изменением направления.	Самостоятельная деятельность	текущий	Распределяют нагрузку и отдых при выполнении кроссового бега. Демонстрируют способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности .	32	

65	Футбол. Ведение мяча по прямой.	1	Правила поведения и ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, «змейкой», между стоек.	Контрольный	Этапный	Демонстрируют вариативное выполнение ОРУ. Используют игру в футбол для организации активного отдыха. Соблюдают правила ТБ, положительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями. Демонстрируют технику и результативность в метании.	33	
66	Техника передачи мяча в разных направлениях в мини-футболе	1	Комплекс ОРУ. Передача мяча в разных направлениях на расстояние. Шестиминутный бег.	Контрольный	Текущий	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Определяют прирост показателей в шестиминутном беге. Анализируют и объективно оценивают свои результаты. Соблюдают правила ТБ.	33	
67	Удар по мячу с разных точек в мини-футболе.	1	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Технито-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. в футбол. Бег от 800 до 1000м. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	Тренировочный	Текущий	Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Демонстрируют правильную технику элементов футбола. Соблюдают правила игры.	34	
68	Спортивные игры по выбору учащихся.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Основные правила игры. Спортивная игра по выбору учащихся.	Самостоятельная деятельность	оперативный	Соблюдают правила ТБ при игре в футбол. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.	34	

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету «Физическая культура» в 6-х классах

Формы контроля: Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос, проверочная беседа.

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- основам знаний;
- технике владения двигательными действиями;
- способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;

- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка "5"- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка "4" - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка "2" - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки успеваемости за овладение способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

"5"("отлично") обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики: может самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

"4"("хорошо") имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности; организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

"3"("удовлетворительно") ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

"2" ("неудовлетворительно"), ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости за технику владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка "5" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником в соответствующих.

Оценка "4" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением основных требований, но недостаточно уверенно, легко, слитно; с хорошей осанкой, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок.

Оценка "3" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных.

Оценка "2", - двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, неуверенно, нечетко, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

Оценивание учащихся подготовительной группы.

Учащихся подготовительной группы оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов и двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся специальной медицинской группы.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащегося, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи учащегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Отметка по физической культуре учащимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Учащиеся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца (выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Знания о физической культуре" в виде устного опроса или написания рефератов, "практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях.

Учебные нормативы 6 класс (12 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,2	5,8	5,5	6,5	6,1	5,8
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,1	10,2	9,8	11,3	10,7	10,0
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,15	2,05	1,55	3,10	2,30	2,15
4	Бег 1000 м.	мин. с.	6,10	5,20	4,40	6,00	5,30	5,10
5	Бег 2000 м.		Без учёта времени					
6	6-минутный бег	м	1500	1300	1200	1300	1100	1000
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	9,9	9,5	8,7	10,8	9,9	9,5
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,5	10,5	10,0	11,5	10,7	10,3
9	Прыжки в длину с места	см	145	165	175	140	155	165
10	Прыжки в длину с разбега	см	330	350	370	300	320	340

11	Прыжки в высоту с разбега	см	77	87	97	67	77	87
12	Прыжки на скакалке за 1 мин.	с	60	70	80	70	80	90
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	30	40	50	35	45	55
14	Метание мяча с разбега на дальность (150 г)	м	23	25	28	16	23	25
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр (150 г)	м	3	4	6	2	3	5
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	13	17	25	10	13	19
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	4	6	8			
18	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	30	33	40	26	30	36
19	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	16	23	28	16	21	26
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	10	15	20	5	10	15
21	Вис на перекладине (сек)	с	16	26	32	10	18	25
22	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+4	+6	+10	+8	+10	+14
23	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+4	+6	+10	+8	+10	+14
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	7,70	6,30	6,00	7,30	7,00	6,30
25	Лыжные гонки 2 км	мин.с	14,30	14,00	13,30	15,00	14,30	14,00
26	Лыжные гонки 3 км	мин.с	22,00	20,00	19,00	Без учёта времени		