

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Усть- Качкинская средняя школа»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 А.А. Голдобин

Протокол № 1 от «29» августа 2017 год

«Согласовано»:

Зам. директора по УВР

 И.В. Лобань

«30» августа 2017 г.

«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Усть-Качкинская СШ»

 Т.И. Байдина

«30» августа 2017 г.



**Рабочая программа по физкультуре
6 класс**

3 часа в неделю (105 ч), при 35 рабочих неделях
на 2017-2018 учебный год

Составитель:

учитель физкультуры
Голдобин А.А.

2017 г.

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий), быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 часа в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности

учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

2. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Программный материал 6 класса

рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

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

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура»

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

5. Планируемые результаты: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

Первая четверть (27ч.)	Легкая атлетика (21ч.) в том числе К.Р.- 7	Волейбол (6 ч.) в том числе К.Р.- 2	-
Вторая четверть (21ч.)	Волейбол (3 ч.)	Гимнастика (18ч.) в том числе К.Р.-8	-
Третья четверть (30ч.)	Лыжная подготовка (18ч.) в том числе К.Р.-4	Волейбол (4ч.) в том числе К.Р.-1	Баскетбол (8ч.) в том числе К.Р.-2
Четвертая четверть (24ч.)	Баскетбол (12ч.) в том числе К.Р.-4	Легкая атлетика (12ч.) в том числе К.Р.-7	-

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных

особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (33ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (18ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6. Средства контроля
Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные 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.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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 умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наглядный материал

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Учебно – методические комплексы			
1.	Беговая дорожка	-	
2.	Велотренажёр	-	
3.	Тренажер для пресса		
4.	Кольца баскетбольные		
5.	Стенка гимнастическая		
6.	Турник		
7.	Мячи: ☐ Волейбольные ☐ Баскетбольные ☐ Футбольные		
8.	Обручи		
9.	Скакалки		
10.	Сетка волейбольная		
11.	Мячи набивные 1, 2, 3 кг		
12.	Гири 8, 16, 24		
13.	Маты гимнастические		
14.	Сетка футбольная		
15.	Гантели		
16.	Набор для настольного тенниса		
17.	Гранаты 700гр,500гр, 300гр		
18.	Тренажёр «Здоровье»		
19.	Сетка баскетбольная		
20.	Палки гимнастические		
21.	Стол для настольного тенниса		
22.	Легкоатлетические колодки		
23.	Секундомер		
24.	Насос ручной		
25.	Льжи на жестком креплении		
26.	Льжи на ботинках		
27.	Льжные палочки		
28.	Форма спортивная: - баскетбольная - волейбольная - футбольная		
29.	Брусья параллельные гимнастические		
30.	Бревно гимнастическое		
31.	Скамейки гимнастические		
32.	Барьеры		

Методическое обеспечение кабинета

Наглядный материал

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Раздаточный материал			
1.	Мячи волейбольные	Да	
2.	Мячи баскетбольные	Да	
3.	Мячи футбольные	Да	
4.	Мячи теннисные	Да	
5.	Обручи	Да	
6.	Скакалки	Да	
7.	Мячи набивные	Да	
Дидактический материал для индивидуальной работы			
1.	Карточки задания по темам	Да	
2.	Теоретические тесты с 5 по 11 класс	Да	
Библиотечный фонд			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Да	
2.	Программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы.	Да	
3.	Рабочие программы по физической культуре.	Да	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-7 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Да	
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	Да	

6 класс
Легкая атлетика – 21 час; волейбол – 6 часов.

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Роль и значение занятий физической культурой.</i> Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий	01.09	
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий	03.09	
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением 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. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Контроль	07.09	
4	Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль	08.09	

5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	Контроль	10.09	
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль	14.09	
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Контроль	15.09	
8	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультч. – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	Контроль	17.09	
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Текущий	21.09	
10	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Текущий	22.09	

11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Контроль	24.09	
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	28.09	
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Контроль	29.09	
14	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Определить уровень общей выносливости.	Контроль	01.10	
15	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	Текущий	05.10	
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	Текущий	06.10	

17	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Контроль	08.10	
18	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	Контроль	12.10	
19	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Текущий	13.10	
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Текущий	15.10	
21	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Контроль	19.10	

Волейбол – 6 часов

22	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий	20.10	
----	---	--	---	---	---------	-------	--

23	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль	22.10	
24	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Текущий	26.10	
25	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Контроль	27.10	
26	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Контроль	29.10	
27	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		

II – четверть Волейбол – 3 часа; Гимнастика – 18 часов

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
28/1	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий		
29/2	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
30/3	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
31/4	Гимнастика. Строевые упр-я. Инструктаж по ТБ. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i> Упражнения на гибкость.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Контроль		
32/5	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Освоить технику висов и упоров	Текущий		

33/6	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Освоить технику висов и упоров	Текущий		
34/7	Висы. Строевые упражнения. СБУ.СУ. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать гимнастические элементы в целом	Контроль		
35/8	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.	Текущий		
36/9	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение лазания по канату, ОРУ	Текущий		
37/10	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Контроль		
38/11	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Контроль		
39/12	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий		
40/13	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий		

41/14	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	Контроль		
42/15	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Контроль		
43/16	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.	Текущий		
44/17	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Текущий		
45/18	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать ОРУ	Текущий		
46/19	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	Контроль		
47/20	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Контроль		
48/21	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	Текущий		

III – четверть (30 часов) Лыжные гонки – 18 часов; Волейбол – 4 часа, Баскетбол – 8 часов

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
49/1	Инструктаж по ТБ. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Текущий	
50/2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Текущий	Текущий	
51/3	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Контроль	Текущий	
52/4	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Контроль	Текущий	
53/5	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Контроль	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8
54/6	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.	Текущий		
55/7	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль		
56/8	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Текущий		
57/9	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
58/10	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Контроль		
59/11	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Контроль		
60/12	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию -	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Контроль		

	движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.					
61/13	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.	Р.: <i>целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
62/14	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Текущий		
63/15	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах.	Контроль		
64/16	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Контроль		
65/17	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
66/18	Освоение техники лыжных ходов.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Уметь	Описывать	Текущий		

	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	технику передвижения на лыжах			
Волейбол – 4 часа							
67/19	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	Контроль		
68/20	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
69/21	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
70/22	Волейбол. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
Баскетбол – 8 часов							
71/23	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	Уметь выполнять различные	Овладеть стойкой баскетболиста	Текущий		

	остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	варианты передачи мяча				
72/24	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Освоить технику ведения мяча.	Текущий		
73/25	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Контроль		
74/26	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	Текущий		
75/27	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Контроль		
76/28	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Текущий		
77/29	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью;	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых	Контроль		

		<i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог		способностей.			
78/30	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	Текущий		
IV четверть (Баскетбол – 12 часов; Легкая атлетика – 15 часов							
79/1	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Текущий		
80/2	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Контроль		
81/3	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Корректировка техники ведения мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Контроль		
82/4	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники ведения мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Контроль		
83/5	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Контроль		
84/6	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Уметь применять в игре защитные	Осваивать технику игровых действий и	Текущий		

	передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	действия	приемов самостоятельно.			
85/7	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять в игре защитные действия	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
86/8	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий		
87/9	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
88/10	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий		
89/11	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	Контроль		
90/12	Баскетбол. <i>Воздушные ванны. Правила и дозировка.</i> Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушны, ванн.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий		

Легкая атлетика – 15 часов

91/13	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Текущий		
92/14	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	Текущий		
93/15	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль		
94/16	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль		
95/17	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Уметь	Описывать	Контроль		

	серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.			
96/18	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Контроль		
97/19	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Контроль		
98/20	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.	Контроль		
99/21	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	Контроль		

		задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.			
100/22	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
101/23	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р.: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
102-105/24-27	Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Текущий		