

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С. ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 96 от 09.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 класса
Срок реализации – 1 год**

Разработана:

Учителем физической культуры

М.А.Колчиной

Санкт-Петербург
2021

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с учетом требований:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897
2. Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
3. Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 №997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
4. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021. № 115(далее – ФГОС основного общего образования);
6. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20;
7. На основании учебного плана на 2021-2022 учебный год ГБОУ школы № 104 им М.С. Харченко
8. программы физического воспитания учащихся 5-6-7 классов. Авторы: М.Я. Виленский: М. Просвещение, 2017 г. Рекомендовано МО РФ;
9. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20;

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение

основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных 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 приёмах 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;

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.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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.); развитии 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** 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 учёта 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», Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часа. 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)

<i>Первая четверть (27ч.)</i>	Легкая атлетика (21ч.)	Волейбол (6 ч.)	-
<i>Вторая четверть (21ч.)</i>	Волейбол (3 ч.)	Гимнастика (18ч.)	-
<i>Третья четверть (30ч.)</i>	Лыжная подготовка	Волейбол (4ч.)	Баскетбол

	18 ч		(8ч.)
<i>Четвертая четверть</i> (24ч.)	Баскетбол (12ч.)	Легкая атлетика (12ч.)	-

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 физкультминутки. 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; поднятие 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 полушагат.

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 (48ч).

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 (36ч)

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.

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

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

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.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методические комплект:

Для учащихся

Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В.И Ляха, М.Я. Виленского М–
Просвещение, 2017;

Для учителей

-Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В.И Ляха, М.Я. Виленского М–
Просвещение, 2017;

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2011

-Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008

-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М.,
2009

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

Наглядный материал

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
Учебно – методические комплексы		
1.	Тренажер для пресса	1
2.	Кольца баскетбольные	2
3.	Стенка гимнастическая	4
4.	Турник	1
5.	Мячи: ☐ Волейбольные ☐ Баскетбольные ☐ Футбольные	20 20 10
6.	Обручи	10
7.	Скакалки	20

8.	Сетка волейбольная	1
9.	Мячи набивные 1, 2, 3 кг	4,4,4
10.	Гири 8, 16, 24	-
11.	Маты гимнастические	5
12.	Сетка футбольная	-
13.	Гантели	1
14.	Гранаты 700гр,500гр, 300гр	3,3,3
15.	Сетка баскетбольная	2
16.	Палки гимнастические	10
17.	Легкоатлетические колодки	-
18.	Секундомер	2
19.	Насос ручной	2
20.	Форма спортивная: <ul style="list-style-type: none"> - баскетбольная - волейбольная - футбольная 	10 10 -
21.	Бревно гимнастическое	-

22.	Скамейки гимнастические	6
32.	Барьеры	-

Календарно – тематическое планирование 6 класс- 3 часа в неделю

<i>№ урока</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Планируемые результаты (предметные)</i>	<i>Ко нт ро ль</i>	<i>Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности</i>				
					<i>Познавательные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Коммуника тивные УУД</i>	<i>Личностные УУД</i>	<i>Инве нтар ь и обору дован ие</i>
			<i>Содержание урока (ученик должен знать)</i>						

1 четверть – 18 часов

Лёгкая атлетика

1.		Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в длину с места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)-учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	<i>Рулетка, перекладина</i>
2.		Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Секуnder

						качеств(скоростной выносливости)-учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.			
3.		Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)-учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Секундем

4.		Скоростной бег до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых.упражнений		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Контроль, оценка действий партнера.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Секу ндеме р
5.		Бег на результат 60м.	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Секу ндеме р
6.		Бег на результат 60м.	Овладеть техникой спринтерского бега.		Овладение базовыми	Волеваясаморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной	Секу ндеме

			Оценить результат бега.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	р
7.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	<i>Рулетка</i>

8.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волеваясаморе гуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	<i>Рулет ка</i>
9.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	<i>Рулет ка</i>
10.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	<i>Рулет ка</i>

			выполнении упражнений.						
11.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.</p> <p>Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.</p>		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	Стойки и планки для прыжков в высоту
12.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.</p> <p>Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.</p>		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	Стойки и планки для прыжков в высоту

13.		Метание теннисного мяча с места на дальность.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи
14.		Метание теннисного мяча в коридор 5-6м.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи
15.		Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи
16.	.	Метание малого мяча	Овладеь техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Малые мячи 150г
17.		Метание малого мяча на дальность	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на		<i>Формулирование проблемы.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из	Малые мячи 150г

			дальность.				общему решению в совместной деятельности.	социальных и личностных ценностей.	
18.		Кросс до 15 минут.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер
19.		Бег с препятствиями и на местности.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер, полоса препятствий
20.		Минутный бег.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер

21.		Эстафеты.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Секундомер
22.		Круговая тренировка.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различным позициям в сотрудничестве.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Свисток
23.		Кросс до 15 минут.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различным позициям в сотрудничестве.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Секундомер
24.		Бег 2000м без учета времени.	Оценить результат бега.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения	Учитывать разные мнения и стремиться к координации	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Свисток

						на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	и различных позиций в сотрудничестве.		
25.		Бег 1500м.	Оценить результат бега.		<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Секундомер
26.		Бег 1500м.	Оценить результат бега.		<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Секундомер
27.		История баскетбола. Правила техники безопасности.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.		<i>Моделировать технику игровых действий и приемов.</i>	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	

28.		Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Изучение правил игры и приемов.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
29.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком.	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
30.		Повороты без мяча и с мячом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
31.		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Овладеть элементами передвижений.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

32.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.		<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
33		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
34.		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
35.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	

36.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
37.		Вырывание и выбивание мяча.	Овладеть способами борьбы за мяч.		<i>Формулировать познавательную цель.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
38.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Владеть элементами комбинации.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
39.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Владеть элементами комбинации.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

40.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Владеть элементами комбинации.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
41.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Владеть элементами комбинации.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	
42.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Владеть элементами комбинации.		<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	
43.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Уметь взаимодействовать с партнерами.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Осознать значение семьи в жизни человека.	
44.		Нападение быстрым прорывом (1:0).	Уметь взаимодействовать с партнерами.		<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
45.		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Уметь взаимодействовать с партнерами.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	

46.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь играть по правилам игры.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
47.		Правила безопасности и страховки. История гимнастики.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.		<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
48.		Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Овладеть строевыми упражнениями.		<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
49.		Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.		<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
50.		Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно.	Овладеть техникой кувырков.		<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
51.		«Мост» из положения стоя с помощью.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.		<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	

							собственную точку зрения.		
52.		«Мост» из положения стоя с помощью.	Овладеть техникой выполнения «моста».		<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
53.		Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	
54.		Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	

55.		Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	
56.		Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
57.		Мальчики: поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	Выполнять висы и подтягивания.		<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
58.		Мальчики: поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание.	Выполнять висы и подтягивания.		<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание,	Проявлять выдержку и самообладание	

		Девочки: вис лежа, вис присев.					интерес и уважение.	.	
59.		Мальчики: поднимание прямых ног в вися, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	Выполнять висы и подтягивания.		<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	.Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание	
60.		Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	Уметь выполнять лазанья.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определени е способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
61.		Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	Уметь выполнять лазанья.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определени е способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
62.		Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	Уметь выполнять лазанья.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определени е способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
63.		Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	. Соблюдать правила техники безопасности.		<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определени е цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
64.		Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	Соблюдать правила техники безопасности.		<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определени е цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
65.		История волейбола. Основные правила и приемы игры в	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по		<i>Установление причинно-следственных</i>	Планировать свое действие в соответствии с	Определени е цели.	Ориентация на выполнение моральных	

		волейбол. Правила техники безопасности.	волейболу.		<i>связей.</i>	поставленной задачей.		норм.	
66.		Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.		<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определени е способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
67.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.		<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определени е способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
68.		Передача мяча над собой. То же через сетку.	Уметь выполнять передачу мяча.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определени е способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
69.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
70.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	

71.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нападающего удара.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
72.		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Овладеть элементами комбинации.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
73.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).	Понимать тактику игры в волейбол.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
74.		Бег с препятствиями и на местности.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
75.		Кросс до 15 минут.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

							действия.		
76.		Эстафеты.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
77.		Минутный бег.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	

78.	.	Бег с препятствиями и на местности	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
79.		Кросс до 15 минут.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
80.		Эстафеты. Подвижные игры.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	

					<i>характера.</i>	учащимися, и того, что еще неизвестно.			
81.		Бег 2000м без учета времени.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
82.		Бег на 1500м	Оценить результат бега.		<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
83.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Уметь выполнять передачу мяча.		<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	

84.		Передача мяча над собой. То же через сетку.	Уметь выполнять передачу мяча.		<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
85.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.		<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
86.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.		<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	

87.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием ,передача ,удар.	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.		<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывани я.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
88.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием ,передача ,удар.	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.		<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь строить понятные для партнера высказывани я.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
89.		Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Составление плана и последовательно сти действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
90.		Бег с ускорением от 30 до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательно сти действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
91.		Скоростной бег до 50м.	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательно сти действий.	Уметь задавать вопросы.	Оценка своих поступков.	

92.		Бег на результат 60м.	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.		<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
93.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
94.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.		Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Мотивация учения.	
95.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Оценить результат в прыжках в длину.		Осознавать познавательную задачу при выполнении	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего	Мотивация учения.	

					прыжковых упражнений.		действия.		
96.		Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
97.		Метание малого мяча на дальность.	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
98.		Метание малого мяча на дальность.	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.		<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
99.	.	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.		<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	

100		Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.		<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
101		Эстафеты.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания	
102		Эстафеты.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		<i>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	

					<i>существенные связи и отношения между объектами и процессами</i>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--