

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА а.Кобу-Баши»**

Принят на
Педагогическом совете
Протокол №
« ____ » _____ 2022г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ а.Кобу-Баши»
_____ З.Н.Кипкеева
от « ____ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре (ФГОС)

уровень образования (класс) общее 6 класс

количество часов: всего __68__ часа; в неделю __2__ часа.

Разработчики рабочей программы: Кипкеев А.А. *учитель физической культуры,*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на 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 развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь **специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Цели и задачи изучения физической культуры в 6 классе.

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

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

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

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

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

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

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

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

Формы текущего и итогового контроля

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

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

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

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

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

Условия реализации программы.

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

Условные обозначения, используемые в тексте программы

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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 со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Основная медицинская группа.

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

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа.

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

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

Формы организации образовательного процесса по курсу

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

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

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

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

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

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

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям

и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

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

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

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

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

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

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

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

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

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

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

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;

- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

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

Отличительными особенностями этих уроков являются:

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

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

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

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

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

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки

успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

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

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

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (68 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение изученного в начальной школе материала.</p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Правила поведения на воде в открытых водоемах.</p>		

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

Теоретические темы

- 1 Основы безопасности и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ
2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)
3. История гандбола и его развитие (видео и презентация)
4. Техника игры (видео , презентации)
5. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)
6. . Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)
7. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)
8. Познай себя (теория с презентацией)
9. Бросок мяча в движении (теория с ИТ)
10. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)
11. Страницы истории
12. ЗОЖ.
13. Связь физкультуры с другими предметами
14. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.
15. Правила развития физических качеств.
16. Основы выполнения гимнастических упражнений.
17. Правила и организация избранной спортивной игры.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий

(УУД):

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

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

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

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

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение ранее изученного материала. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из</p>		

разученных упражнений. Игры и развлечения.

Судейство игр: пионербол.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

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

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

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

планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

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

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

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

информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

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

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение ранее изученного материала. <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.</p>		
<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед упор присев; кувырок вперед группировку; кувырок назад упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости</p>
<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.</p>	<p>Противопоказано</p>	<p>Противопоказано</p>
<p><i>Упражнения на низкой перекладине:</i> вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки</p>
<p><i>Равновесие (девочки) И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой</i></p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по</p>

(правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.		гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.
<i>Упражнения на брусьях (низкие)</i> М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад – и махом вперед соскок Д В висе на верхней размахиванье – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок с поворот. на 90 °	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

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

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

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

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

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

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

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

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

	учащегося.	
<i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	Противопоказано
<i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

<p><i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

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

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

регулятивные:

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

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

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

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

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий,

ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

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

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

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

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

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

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p><i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p><i>Гандбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную</p>

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

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

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

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

регулятивные:

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

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

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

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

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;
логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

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

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными осложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

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

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

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

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

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное

поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

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

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

Упражнения общеразвивающей направленности

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег на 1 минуту.

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

Примечание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	34
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	14
3.2.2.	легкая атлетика	20
	Спортивные игры:	34
3.2.4	гандбол	12

3.2.5	баскетбол	12
3.2.6	волейбол	10
3.2.8.	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.9.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	ИТОГО	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные сооружения

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

футбола).

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.
2. Волейбольная сетка.
3. Футбольные ворота.
4. Стол теннисные.

Спортивные и гимнастические снаряды:

1. Перекладина гимнастическая пристенная.
2. Перекладина навесная универсальная
3. Козел гимнастический.
4. Конь гимнастический.
5. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
6. Стенки гимнастические.
7. Подкидной мостик.

Спортивный и гимнастический инвентарь:

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

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.
2. Яма с песком.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

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

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

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

Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:

Печатные пособия

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

Список литературы

Программно-нормативные документы

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

Учебники и справочные издания

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

Методические пособия

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

I четверть Легкая атлетика. (10 часов).

1			1	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
2			1	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш».	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.	Р.:целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.:общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	
3-4.			2	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.	

5			1	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.	Научиться: выполнять разбег, отталкивание.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные – формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Самоопределение:- мотивация, повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
6			1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров.учет	Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча.	Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.	Р.: контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
7			1	Метание мяча , челночный бег	Техника выполнения метания малого мяча на в вертикаль. цель.	Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П.: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	

8			1	Учет прыжка в длину с разбега.	Техника движения предплечья метаемой руки(в заключительной части броска). .	Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в длину	Р:описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают. К:взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	
9			1	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передачи палочки, финиширование.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения игры.	Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	
10			1	Учет бега на 60м с низкого старта. Игра «Лапта». . Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

ИГРА – БАСКЕТБОЛ. (12часов)

11			1	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Координационные качества.	Узнать историю игры- волейбол. Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
12			1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	Терминалогия в баскетболе.	Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
13			1	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Техника передачи мяча в баскетболе.	Научиться правильно вести мяч и передавать его одной рукой.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

14			1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Техника ведения мяча.	Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
15			1	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках безсопротивлением защитника. Учебная игра.	Сопrotивление защитника.	Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника.	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
16			1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.	Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.	Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

17			1	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Р: планирование результатов овладения техникой ловли и передачи мяча в движении и их оценка. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
18			1	Контрольный урок. бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	Комбинация в баскетболе	Научиться точности попадания мячом в кольцо	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
19			1	Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

20				Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
21			1	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Нападение быстрым прорывом (2:1).	Научиться тактике нападения быстрым прорывом.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
22			1	Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	Быстрый прорыв (2:1).	Научиться тактике нападения быстрым отрывом (2:1).	Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П:овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.
СПОРТИВНАЯ ИГРА « ГАНДБОЛ» (12 часов.)								

23			1	Правила техники безопасности при игре в Гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока.	Узнать: Историю игры «Гандбол».	Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: изучают правила техники безопасности при игре гандбол и правила игры. Знакомятся с историей гандбола. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Развитие индивидуальных способностей.	
24			1	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Ловля и передача мяча в гандболе. Координационные качества.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
25			1	Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Ловля и передача мяча в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

26			1	Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча на месте и в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
27			1	Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Опорный бросок.	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.	Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
28			1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника защиты.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
29			1	Развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	Комбинации из освоенных элементов. Бросок мяча сверху в прыжке.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, броску мяча сверху в прыжке	Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры .К: взаимодействуют со	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

				техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		
30			1	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Тактика игры в гандбол.	Научиться тактике игры в нападении.	Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры, изучение тактики нападения. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
31	1			ОРУ. стойки и перемещения гандболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Ведение мяча	Научиться ведению мяча в движении	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.	
32			1	Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы»	Штрафной бросок	Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упр.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

33			1	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с гандбольными мячами	Ловля и передача мяча	Описывать технику передачи мяча определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме. К: строить монологические высказывания, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
34			1	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	Ведение мяча, броски, учебная игра	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.	Р: контроль и самоконтроль – оценивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от отличий от эталона.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)									
35			1	Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика. Правильная осанка.	Узнать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	

36			1	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения.	П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
37			1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	П: описывают технику общеразвивающих упражнений. Р: осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
38			1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	Развитие индивидуальных способностей

39			1	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.	П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
40			1	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Опорный прыжок ноги врозь	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.	П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
41			1	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, лазать по канату.	П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	

42			1	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты с гимнастическими предметами.	Мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты.	Научиться лазанию по канату в 3 приема.	П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: разучивают акробатическую комбинацию, закрепляют технику опорного прыжка. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
43			1	Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию.	П: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лазают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей.
44			1	Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.	Научиться выполнять ОРУ с набивными мячами, прыгать со скакалкой.	Р: выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей

45			1	Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.	Выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям	П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: сдают тесты для контроля за физической подготовкой. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.	Способность самооценивать свои действия.	
46			1	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	ОРУ без предметов. Эстафеты.	Научиться выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества.	П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.	Способность самооценивать свои действия	
47			1	Строевые упражнения. Контрольный урок. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Способность самооценивать свои действия	

48			1	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, лазать по канату.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Способность самооценивать свои действия	
ИГРА – ВОЛЕЙБОЛ .(10 часов)									
49			1	Правила техники безопасности в волейболе .Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку.	Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры.	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	
50			1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.	П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	

51			1	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Оценивают личные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	
52			1	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Освоить технику приема и передачи мяча.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Способность самооценивать свои действия.	
53			1	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техники нижней прямой подачи мяча. Передачи мяча. Учебная игра	Освоить технику нижней прямой подачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Способность самооценивать свои действия.	
54			1	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания	П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	

				координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.		мяча партнером	сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.		
55			1	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
56			1	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника прямого нападающего удара.	Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
57			1	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным	Техника прямого нападающего удара.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного	Развитие индивидуальных способностей.	

				правилам волейбола.			нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.		
58			1	Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Владение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстника-ми.	Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками.	П: составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно— силовых, силовых способностей и выносливости. Р: овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.(9 часов).									
59			1	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжки в высоту.	Научиться выполнять бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать выносливость и скоростные качества.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.	

				выносливости. ОРУ.					
60			1	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений	Высокий старт, финиширование. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью.	Развивать выносливость и скоростные качества.	Р: описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
61			1	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости.. ОРУ	Стартовый разгон. Метание мяча. Выносливость.	Научиться метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, бегать с максимальной скоростью 40 метров.	Р: описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	

62			1	Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Научиться метать мяч на дальность, бегать с максимальной скоростью 60 метров, бегать эстафеты.	Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Способность самооценивать свои действия.	
63			1	Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Выполнить тесты на хороший результат. Освоить технику прыжка в длину.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.:общеучебные–формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	
64			1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Выносливость.	Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное со-	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	

							трудничество - формулируют свои затруднения.		
65			1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости.	Равномерный бег. Выносливость и сила.	Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут	Р: осваивают технику прыжка в длину, развивают выносливость. П: описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	
66			1	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.	Развитие силы и выносливости.	Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут. Выполнить правильно метание мяча на дальность.	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	
67			1	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.	Использование различных подвижных игр для развития двигательных качеств.	Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм	

							сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	поведения.	
68			1	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности.	Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки.	Выполнить тесты на хороший результат.	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	

