1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 Рабочая программа по физкультуре в 6-7 классе разработана в соответствии с ФГОС«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования программы «основная образовательная программа образовательного учреждения, работающего по системе учебников «Алгоритм успеха», Вентана граф, 2016г.;
 Авторы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров.)

**Место предмета в учебном плане.** В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год. (3 часа в неделю)

Предметная область «Физическая культура»

В учебный план основной образовательной программы образовательной организации основной школы в условиях ФГОС входит предметная область «Физическая культура, включающая учебный предмет «Физическая культура».

Цель: формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными умениями и навыками, познания окружающего мира, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубления знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучения в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает

информационный (знания), операционный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операционный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирование и регулирование физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура»в основной школе - формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно- корригирующий направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социально-культурную цели.

Познавательная цель: предполагает формирование у школьника представления о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

 Социально-культурная цель: подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно­исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формирование жизненно важных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекции телосложения, правильной осанкой и культуры движения;
* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижения осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
* воспитание положительных черт характера поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа рассчитана на один год обучения. Материал направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуры - формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физического совершенствование учащихся, а также на развитие основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа создана с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучения навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно­оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости),

 *Принципы, на которых строится программа, включают:*

* личностно-ориентированные принципы - двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
* культурно-ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинский показаний, возрастно­половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типов, видов учебного учреждения;
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Образовательная программа по ФК предназначена для реализации обучающимися, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой. Речь идет об учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам. Составляющие содержание программы виды спорта дифференцированы по требованиям к результату.

В программе, ориентированной по содержанию на ФГОС нового поколения, не содержится учебного плана и нормативов физической подготовленности учащихся. Учебный материал не распределен по классам. Учитель самостоятельно, с учетом требований теории и методики физического воспитания, требований ФГОС и содержания программы, разрабатывает рабочую программу для каждой ступени общего образования.

Личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в соответствии с их представлением в содержании Федерального государственного образовательного стандарта.

3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
обучающийся должен знать/понимать:

1. понимание роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

1. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий; расширение двигательного опыта организма.

Программа и учебники для учащихся 6-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим требования к основным образовательным программам основного общего образования. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны о отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труду;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дороге;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причино-следственные связи, строить логическое рассуждения, умозаключение и делать выводы;

* умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных задач и познавательных задач;
* смысловое чтение;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно­коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранении индивидуального здоровья;
* овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащения опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредствам использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основными технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные УУД:Умение соотноситьпоступки и события, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основеопределения учащимсясвоего места вобществе и в жизни в целом. | Регулятивные УУД:умениеорганизовывать своюучебнуюдеятельность | Познавательные УУДвключают* общеучебные,
* логические,
* действия постановки и решения проблем.
 | КоммуникативныеУУД:умение общаться, взаимодействовать с людьми. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6-7 класс: | 6-7класс: | 6-7 класс: | 6-7 класс: |
| 1. ценить и принимать | 1. постановка | 1. самостоятельно | 1.участвовать в диалоге: |
| следующие базовые | частных задач на | выделять и | слушать и понимать |
| ценности: «добро», | усвоение готовых | формулировать цель; | других, высказывать |
| «терпение», «любовь к | знаний и действий | 2.ориентироваться в | свою точку зрения на |
| России к своей малой | (стоит задача понять, | учебных источниках; | события, поступки; |
| родине», «природа», | запомнить, | З.отбирать и | 2.оформлять свои мысли |
| «семья», «мир», | воспроизвести) | сопоставлять | в устной и письменной |
| «справедливость», | 2.использовать | необходимую | речи; |
| «желание понимать | справочную | информацию из разных | З.выполнять различные |
| друг друга», «доверие к | литературу, ИКТ, | источников; | роли в группе, |
| людям», «милосердие», | инструменты и | 4.анализировать, | сотрудничать в |
| «честь» и | приборы; | сравнивать, | совместном решении |
| «достоинство»; | умение | структурировать | проблемы; |
| 2. уважение к своему | самостоятельно | различные объекты, | 4.отстаивать и |
| народу, развитие | анализировать | явления и факты; | аргументировать свою |
| толерантности; | условия достижения | 5.самостоятельно | точку зрения, соблюдая |
| 3. освоения | цели на основе учета | делать выводы, | правила речевого |
| личностного смысла | выделенных | перерабатывать | этикета; |
| учения, выбор | учителем ориентиров | информацию, | 5.критично относиться к |
| дальнейшего | действий в новом | преобразовывать ее, | своему мнению, |
| образовательногомаршрута;4. оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих | учебном материале; | представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;6. уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и | договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;предвидеть последствия коллективных решений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| норм, нравственных и этических ценностей гражданина России;5. выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение имипользоваться |  | развернутом виде; 7.строить речевое высказывание в устной и письменной форме; проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя. |  |

Содержание учебного курса

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Раздел 1. Знания по физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашнее задания и отдых в режиме дня. Осанка человека. Показатели физического развития человека. Профилактика нарушений осанки.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Определение типа телосложения.

Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Составление комплекса физических упражнений. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для развития двигательных качеств. Досуг и физическая культура.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Учебно-тематический 6-7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)  |
| Древние Олимпийские игры | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)  |
| Показатели здоровья человека | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса идлина тела, их соотношение. Резервы здоровья | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы идлины тела;оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике |
| Раздел 3. Планирование занятий физической | культурой (1 ч)  |
| Виды физической подготовки | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическаяи спортивная подготовка | Определять понятие «физическая подготовка»;раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки |
| Методика планирования занятий физической культурой | Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой.Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий | Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание;составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений |
| Физкультминутки | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения. | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. |
| Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (96 ч) |
| Гимнастика с основами акробатики (18/21 ч) | Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | сгибание и разгибание рук в висе) |  |
| Лёгкая атлетика (18/22 ч) | Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта;выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 мс максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность |
| Лыжные гонки(12/18 ч) | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка» | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжахпо ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. |
| Спортивные игры (15/20 ч) | **Футбол.** Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;развивать знания, навыки и умения игры в футбол;организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. |
| Спортивные игры (12 ч) | **Волейбол.** Техника игры  | Соблюдать правила техники |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | волейбол (нижняя прямая | безопасности во время игры в |
|  | подача; верхняя прямая | волейбол; |
|  | подача; приём и передача мяча | называть виды подач, способы |
|  | двумя руками снизу, двумя | приёма и передачи мяча; |
|  | руками сверху; передача мяча | развивать знания, навыки и умения |
|  | в прыжке; передача мяча | игры в волейбол; |
|  | назад). Правила игры в | организовывать совместные |
|  | Волейбол.  | занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата**  | **Тип урока**  | Тема урока | Содержание урока | Основные виды деятельности | **Виды и формы контроля**  | УУД(познавательные, регулятивные, коммуникативные) | Домашнее задание |
| Знания о физической культуре (2 часа) |
| 1 |  | Вводный урок | Техника безопасности на уроках физической культуры.ДревниеОлимпийские игры.(Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр). | Техникабезопасности.Олимпийскиеигры. | Изучение темы, тестирование.Знать историю возникновения и иформирования физическойкультуры, возрождениеолимпийских игр. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныеДействия в материализованной,медийной, речевой форме Коммуникативные: проявлятьактивность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Правила ТБ |
| 2 |  | Повторительно- --обобщающий урок | ДревниеОлимпийские игры.(Виды состязаний в древности). | Видысостязаний в древности | Изучение темы,тестирование.Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр в Древнем мире.  | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныеДействия в материализованной,медийной, речевой форме Коммуникативные: проявлятьактивность, обсуждать, излагать свою точку зрения. |  |

Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика (12 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  | Комбинированный | Характеристика видаспорта.Спортивная ходьба. Высокий старт до 30 м. Стартовый разгон.Бег накороткие дистанции 10-60м.Инструктаж по ТБ | техника спортивной ходьбы, гладкий бег, высокий старт | знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, демонстрировать техникулегкоатлетическихупражнений,знать историю легкойатлетики | Индивидуальный | Познавательные: выполнять бег на 60 м с высокого старта; повторить технику высокого старта; соблюдать правила безопасности на занятиях по легкойатлетикеРегулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию; слушать учителя | Пробежка |
| 4 |  | Совершен-ствование ЗУН | Бег на короткую дистанцию.Низкий старт бег с ускорением до 30 м. Выдающиеся спортсмены. | бег на короткие дистанции (спринт), низкий старт, имена выдающихсяспортсменов | демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию,запомнить именаспортсменов | Индивидуальный | Познавательные: планировать своидействия в соответствии с поставленной задачейРегулятивные: вносить необходимыекоррективы в двигательное действие Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию | Комплекс  |
| 5 |  | Комбинированный | Бег на короткую дистанцию 60 м на результат. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | скоростные способности, ускорение, скоростной бег | Осваивать техникубеговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат | Индивидуальный | Познавательные: выделять иформулировать познавательные задачи Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки Коммуникативные: договариваться иприходить к общему решению | Комплекс  |
| 6 |  | Комбинированный | Прыжковыеупражнения.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговыхшагов.Отталкивание. Челночный бег. | прыжки в длину способом«согнувноги»,челночный бег | Описывать техникуПрыжка в длинуСпособом «согнувноги»,освоить техникучелночного бега | Индивидуальный | Познавательные: выделять иформулировать познавательные задачи Регулятивные: соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | Комплекс |
| 7 |  | Совершен-ствование ЗУН | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Развитиескоростно-силовых. | техника прыжка в длину способом«согнув ноги» | демонстрировать технику прыжка в длину способом«согнув ноги»,Осваивать упражненияДля развитияскоростно-силовыхспособностей. | Индивидуальный | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкиРегулятивные: планировать своиДействия Коммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения | Комплекс |
| 8 |  | Контрольный | Прыжковыеупражнения.Прыжок в длину нарезультат. Развитиескоростно-силовыхспособностей.Организаторскиеумения. | техника прыжка в длину способом«согнув ноги» | демонстрировать прыжок в длину способом «согнувноги» с 7-9 шаговразбега на результат | Мониторинг прыжка в длину | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкиРегулятивные: владеть навыкамиконтроля и оценки своей деятельности Коммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения | Комплекс |
| 9 |  | Комбинированный | Метание малогоМяча вгоризонтальнуюцель.Бег на длинную дистанцию. | Техника метаниямяча на дальность,понятиевыносливость,бег на длинныедистанции | Описывать техникувыполнениялегкоатлетическихупражнений,демонстрироватьвариативное исполнение техники метания мяч. | Индивидуальный | Познавательные: оцениватьправильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Комплекс |
| 10 |  | Комбинированный | Метание малогоМяча ввертикальную цель. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длиннойдистанциитехника метаниямяча в цель. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролировать ее по ЧССдемонстрироватьвариативное исправление упражнений в метании мяча. | Индивидуальный | Познавательные: самостоятельновыделять и формулировать учебные задачиРегулятивные: соблюдать правилабезопасности, планировать свои действия Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Комплекс |
| 11 |  | Контрольный  | Метание малогомяча дальность на результат. Бег на длиннуюдистанцию.Организаторскиеумения | распределение сил по дистанции,метание мяча надальность нарезультат | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролируют ее по ЧСС,метать мяч надальность бросковых шагов на результат,умениями | Индивидуальный с 4-5 | Познавательные: выделять учебныезадачи, использовать приемы решенияпоставленных задачРегулятивные: оценивать правильность выполнения действийКоммуникативные: формулироватьсобственное мнение и позицию | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 |  | Совершен-ствование ЗУН | Беговыеупражнения. Бег на выносливость (до 1 км) | понятие ЧСС, распределение сил на длиннойдистанции. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролировать ее по ЧСС. | Индивидуальный | Познавательные: выделять учебныезадачи, использовать приемы решенияпоставленных задачРегулятивные: оценивать правильность выполнения действийКоммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию | Комплекс |
| 13 |  | Совершен-ствование ЗУН | Беговыеупражнения. Бег на выносливость (до 1км)нарезультат. | техника бега надлинные дистанциина результат | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролировать ее по ЧСС. | Мониторинг бега 1км | Познавательные: выделять учебныезадачи, использовать приемы решенияпоставленных задачРегулятивные: оценивать правильность выполнения действийКоммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию | Пробежка |
| 14 |  | контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | влияниелегкоатлетических упражнений наукрепление здоровья, разминка, тестирование | раскрывать значениелегкоатлетическихупражнений,самостоятельнопроводить разминку, выполнять тесты,овладетьорганизаторскимиумениями. | Индивидуальный | Познавательные: владеть способамиорганизации и проведения разнообразных форм занятийРегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы,обращаются за помощью |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики (9 часов) |
| 15 |  | Вводный | Техникабезопасности.Историягимнастики.Организующиекоманды и приемы(построение в одну,две, три колонны).Развитиекоординации. | история гимнастики, основные виды,строевые приемы, ОРУ с предметом для развитиякоординации. | Четко выполнятьорганизующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитиюкоординации. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: контролировать своидействияКоммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками | Комплекс |
| 16 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы (перестроение из | перекаты вперед-назад в упор присев, в сторону, | четко выполнятьстроевые приемы, выполнять перекаты, | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: осуществлятьсамостраховку | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одной шеренги в две, три, строевые команды). ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. | Висы простые гибкость | Осваивать простыеВисы использоватьразученныеупражнения дляразвития силы игибкости |  | Коммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения |  |
| 17 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы (передвижение строем, размыкание и смыкание). ОРУ безпредмета.Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Висы смешанныеПерекаты вгруппировке, согнувшись, прогнувшись. | Четко выполнятьстроевые приемы, демонстрировать варианты перекатов,осваивать смешанныевисы, использоватьразученныеупражнения дляразвития силы игибкости,страховку и помощь во время занятий. | Индивидуальный | Познавательные: выбирать наиболееэффективные способы решения задач Регулятивные: осуществлятьсамостраховкуКоммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения | Комплекс |
| 18 |  | Комбинированный | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке) Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правилаработы с весами, кувырок вперед | использоватьупражнения сгантелями для развитиясиловых качеств и гибкости,описывать идемонстрировать технику кувыркавперед. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию | Комплекс |
| 19 |  | Комплексный  | Комплекс ОРУ.Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке). Висы и упоры. Развитие гибкости,скоростно-силовыхспособностей. | Кувырок вперед,Упражнения сгимнастической палкой, набивныммячом, смешанные висы и упоры. | демонстрировать упражнения сгимнастической палкой и набивным мячом, описывать идемонстрировать технику кувыркавпереддемонстрироватьсмешанные висы иупоры. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: организовывать учебное сотрудничествоКоммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Комплексный | Комплекс ОРУ.Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках).Развитие силы,гибкости. | стойка на лопатках, упражнения сгимнастической скакалкой | Демонстрировать кувырок вперед в группировке,Описывать идемонстрировать стойку на лопатках, упражнения соскакалкой | Индивидуальный | **Познавательные:** ставить новые задачи **Регулятивные:** соблюдать техникубезопасности, осуществлять контроль своей деятельности**Коммуникативные:** взаимодействоватьсо сверстниками в процессе упражнений. | Комплекс |
| 21 |  | Комплексный | Комплекс ОРУ.Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках).Развитие координации. | акробатическая комбинация, упражнения нагимнастической скамейке. | Составлять идемонстрироватьпростейшиекомбинации,использоватьупражнения нагимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | **Познавательные:** ориентироваться вразнообразии способов решения задач **Регулятивные:** анализироватьдвигательные действия, устранять ошибки **Коммуникативные:** формулировать,отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 22 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правиласоревнований погимнастике. | Знать правилаСоревнований погимнастике,демонстрироватьпростейшиекомбинации. | Индивидуальный | **Познавательные:** ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачи**Регулятивные:** соотносить свои действия с планируемыми результатами **Коммуникативные:** обсуждатьсодержание и результаты | Комплекс |
| 23 |  | Совершенствование ЗУН | Организаторскиеумения. | гимнастика и осанка,скелет и мышцы, страховка помощь во времявыполненияупражнений,акробатическаякомбинация. | раскрывать значениегимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, оказывать страховку демонстрировать акробатическую комбинацию | Индивидуальный | **Познавательные:** овладеть знаниями о роли и значении гимнастическихупражнений**Регулятивные**: организовывать учебное сотрудничество**Коммуникативные:** грамотно излагать собственную точу зрения | Комплекс |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | Совершен-ствование ЗУН | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. | Олимпийские игры | пересказывать тексты из учебника омифологииОлимпийских игр,объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медийной, речевой формеКоммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики (12 часов) |
| 25 |  | Комплексный | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правилаработы с весами | использоватьупражнения сгантелями для развитиясиловых качеств игибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачамиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 26 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. | подбор упражнений для развития гибкости. | раскрывать значениегимнастических упражнений длясохранения правильной осанки и развития гибкости | Индивидуальный | Познавательные: выделять учебныезадачи, использовать приемы решенияпоставленных задачРегулятивные: оценивать правильность выполнения действийКоммуникативные: формулироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 27 |  | Совершен-ствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правилаработы с весами. | использоватьупражнения сгантелями для развитиясиловых качеств игибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачамиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 28 |  | Комплексный | Комплексы упражнений длягимнастики. | физическая нагрузка, комплекс упражнений | Раскрыть значениекомплекса ОРУ. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачамиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Организация здорового образа жизни (1 час) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 |  | Зачётный | Показатели здоровья человека | «здоровье»«резервы здоровья» | Раскрыть значения«здоровья», «резервыорганизма». | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медийной, речевой формеКоммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Подтягивание |
| 30 |  | Совершенствование ЗУН | Комплексы упражнений длягимнастики. | физическая нагрузка, комплекс упражнений | Раскрыть значениекомплекса ОРУ. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачамиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 31 |  | Совершенствование ЗУН | Висы и упоры.Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | висы и упоры | демонстрироватьсмешанные висы иупоры | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться вразнообразии способов решения задач Регулятивные: анализироватьдвигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 32 |  | Совершенствование ЗУН | Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей, гибкости. | подбор гантелей по весу, правилаработы с весами | использоватьупражнения сгантелями для развитиясиловых качеств игибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачамиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 33 |  | Зачётный | Организаторскиеумения. | гимнастика и осанка,скелет и мышцы, страховка помощь во времявыполненияупражнений. | раскрывать значениегимнастических упражнений длясохранения правильной осанки. | Индивидуальный | Познавательные: овладеть знаниями о роли и значении гимнастическихупражненийРегулятивные: организовывать учебное сотрудничествоКоммуникативные: грамотно излагать собственную точу зрения | Комплекс |
| Организация здорового образа жизни (1 час) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 |  | Совершенствование ЗУН | Показатели здоровья человека | чсс,частота дыхания,соотношение массы идлины тела | Знать основныеПризнаки крепкогоздоровья; называть и описывать способыизмерения показателей здоровья. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медийной, речевой формеКоммуникативные: проявлять активность, обсущдать, излагать свою точку зрения | Комплекс |
| 35 |  | Совершенствование ЗУН | Упражнения иКомбинации наспортивныхснарядах(гимнастическаястенка). | ЛазаниеОдноимённым иразноименнымспособом | Составлять идемонстрироватьпростейшиекомбинации,использоватьупражнения нагимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачиРегулятивные: анализироватьдвигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 36 |  | Комбинированный | Упражнения иКомбинации наспортивныхснарядах(гимнастическаяскамейка). Развитиекоординации. | Координация, упражнения нагимнастической скамейке | Составлять идемонстрироватьпростейшиекомбинации,использоватьупражнения нагимнастической скамейке для развития координации. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Отжимания |
| 37 |  | Совершенствование ЗУН | Висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе. Развитие силы и гибкости. | Сила,Упражнения наперекладине | осваивать смешанныевисы,использоватьразученныеупражнения дляразвития силы игибкости. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачи.Регулятивные: анализироватьдвигательные действия, устранять ошибки Коммуникативные: формулировать,отстаивать свое мнение. | Комплекс |
| 38 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правиласоревнований погимнастике. | Знать правилаСоревнований погимнастике,демонстрироватьпростейшиекомбинации. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачиРегулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |

|  |
| --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка (10 часов) |
| 39 |  | Вводный  | Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справкаСтановления иразвития. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | История лыжныхгонок,температурный режим, строевыеприемы на лыжах. | называть и соблюдать правила техникибезопасности припереноскиоборудования ипользования ими. | Индивидуальный | Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: контролировать своидействияКоммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Инструктаж ТБ |
| 40 |  | Совершенствование ЗУН | Нормативы иТребования поЛыжной подготовке. Развитиевыносливости. | выносливость, физическая нагрузка | знать нормативы и требования по лыжной подготовке | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 41 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения длясамостоятельногоосвоения техникихода. | Техника лыжногоХода. | Описывать техникуПередвижений наЛыжах по ровнойместности (попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 42 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения длясамостоятельногоосвоения техникихода. | Техника лыжногоХода. | Описывать техникуПередвижений наЛыжах по ровнойместности (попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 43 |  | Совершенствование ЗУН | Техника попеременного двухшажного хода на оценку.Развитиевыносливости. | Техника лыжногоХода. | выполнятьпередвижение поровной местности(попеременный двухшажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формировать  | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | собственное мнение и позицию |  |
| 44 |  | Комбинированный | Техникаодновременногоодношажного хода. Физические упражнения длясамостоятельногоосвоения техникихода. | Техника лыжногохода | осваиватьфизическиеупражнения длясамостоятельногоосвоения техники хода | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 45 |  | Комбинированный  | Техникаодновременногоодношажного хода. Физические упражнения длясамостоятельногоосвоения техникихода. | Техника лыжногохода | осваиватьфизическиеупражнения длясамостоятельногоосвоения техники хода | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 46 |  | Комбинированный | Техникаодновременногоодношажного ходана оценку.Развитиевыносливости. | Техника лыжногоХода. | выполнятьпередвижение поровной местности(одновременный одношажный ход). | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасностиКоммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 47 |  | Комбинированный | Преодоление дистанции налыжах до 1 км. | правилапрохождениядистанции | выполнятьпередвижение поровной местности(используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: контролировать своидействияКоммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками | Комплекс |
| 48 |  | Комбинированный | Преодоление дистанции налыжах до 1 км. | правилапрохождениядистанции | выполнятьпередвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныезадачиРегулятивные: контролировать своидействияКоммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками | Комплекс |
| Планирование занятий физической культурой (1 час) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 |  | Совершенствование ЗУН | Виды физической подготовки | физическая подготовка, общая, специальная испортивнаяподготовка. | Определять понятие«физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной формеРегулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медийной, речевой формеКоммуникативные: проявлятьактивность, обсуждать, излагать свою точку зрения |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка (8 часов) |
| 50 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика основных способов подъёма на лыжах иих использование взависимости ткрутизны горы («лесенка»,«ёлочка», «полуёлочка») | подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой», подъём«полуёлочкой» | выполнять подъём на пологий склон «полуёлочкой» | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролироватьсвоиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| 51 |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъёма«полуёлочкой»испусков.Развитиекоординации. | Спуск в низкой, средней и высокой стойке | выполнять подъём и спуск на лыжах | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролироватьсвоиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| 52 |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъёма«полуёлочкой» испусков на оценку. Развитие координации. | Спуск в низкой, средней и высокой стойке | выполнять подъём и спуск на лыжах | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| 53 |  | Совершенствование ЗУН | Самостоятельные занятия физической культурой создоровительной направленностью. Техника лыжных ходов, спусков  | Занятия создоровительнойнаправленностью. | демонстрировать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление дистанции налыжах до 1 км. | правилапрохождениядистанции | выполнятьпередвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролироватьсвоиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействоватьсосверстниками. | Комплекс |
| 55 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление дистанции налыжах до 1 км. | правилапрохождениядистанции. | выполнятьпередвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| 56 |  | Совершенствование ЗУН | Урок-соревнование | правиласоревнований полыжным гонкам. | Знать правилаСоревнований полыжным гонкам. | Индивидуальный | Познавательные: ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачи.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |
| 57 |  | Зачётный | Лыжные гонки на дистанцию до 1 км на время. | лыжные гонки. | преодолевать дистанции по ровной местности, демонстрировать технику лыжных ходов. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасности.Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Планирование занятий физической культурой (1 час) |
| 58 |  | Вводный | Методика планирования занятий физической культурой | Дневник занятий,план занятий | описывать общий план занятий, составлятьиндивидуальный график занятий | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вести дискуссию. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол (9 часов) |  |
| 59 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика вида спорта.Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока.Перемещение встойке. Правилатехникибезопасности. | правила игры, стойка игрока | Соблюдать правилатехники безопасности; выполнять стойкиигрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; развивать знания и умения игры вволейбол. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять стойкиигрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга | Комплекс |
| 60 |  | Комбинированный  | Комбинация изосвоенныхэлементов техники передвижений на оценку.Развитиекоординационныхспособностей. | Комбинации изосвоенныхэлементов. | выполнять освоенныеэлементы техникипередвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | Групповая | Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений.Регулятивные: контролировать своюДеятельность по результату,осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Коммуникативные: представлятьконкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Комплекс |
| 61 |  | Комбинированный  | Передача мячаСверху двумяруками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Передача мячасверху двумя руками. | Описывать идемонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками,использоватьразученныеупражнения дляразвития силовыхспособностей. | Групповая | Познавательные: выполнять передачумяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Регулятивные: контролировать своюДеятельность по результату,осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Коммуникативные: представлятьконкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 |  | Комбинированный | Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | волейбольная сетка, разметка площадки, размеры площадки. | Описывать идемонстрировать технику передачи и приёма мяча. | Групповая | Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку .Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослогоКоммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. | Комплекс |
| 63 |  | Зачётный | Передача мяча сверху двумя руками на месте на оценку. | правила игры в волейбол. | Описывать идемонстрировать технику передачи иприёма мяча,использовать всамостоятельныхзанятиях. | Групповая | Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Отжимания |
| 64 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | приём мяча снизу. | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами .Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |
| 65 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямаяподача с 3-6 м. Эстафеты. | виды подач. | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами .Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Отжимания |
| 66 |  | Комбинированный | Приём мяча снизу двумя руками над собой на оценку. Эстафеты. | Эстафеты сэлементамиволейбола | выполнять правильно технические действия. | Групповая | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдатьтехникубезопасности.Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Отжимания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 |  | Комбинированный | Игра в волейбол поупрощеннымправилам.Развитиекоординационныхспособностей. | правила игры в волейбол. | выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитиекоординационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменениемнаправления. | Групповая | Познавательные: выполнять упражнения на развитие. координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Отжимания |
| Организация здорового образа жизни (1 час) |
| 68 |  | Совершенствование ЗУН | Показатели здоровья человека | ЧСС,частота дыхания,соотношение массы и длины тела. | Знать основныеПризнаки крепкогоздоровья; называть и описывать способыизмерения показателей здоровья. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной форме.Регулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медициной, речевой форме.Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Инструктаж ТБ |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (10 часов) |
| 69 |  | Совершенствование ЗУН | Характеристика вида спорта.Стойки игрока,Перемещения встойке. Основные правила игры в футбол.Правила техники безопасности. | футбол правила игры | Соблюдать правилатехники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Инструктаж ТБ |
| 70 |  | Комбинированный | Остановка мячавнутренней стороной стопы. Ведения мячаноском ноги. | футбольный мяч, остановка | Называть способыОстановок мяча,Выполнять ведениемяча носком ноги. | Индивидуальный | Познавательные выполнять упражнения с остановками и ведением мяча стопой .Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее.Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 |  | Комбинированный | Остановка мячавнутренней стороной стопы. Ведения мяча попрямой сизменениемнаправлениядвижения искорости. | ведение мяча. | выполнять правильнотехнические элементыигры. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать.  | Комплекс |
| 72 |  | Комбинированный | Способы остановки мяча на оценку. Развитие скоростно­силовыхспособностей. | способы остановкимяча. | выполнять правильнотехнические элементыигры. | Групповая | Познавательные: выполнять остановку мячаРегулятивные: соотносить своидействия с планируемыми результатами Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 73 |  | Комбинированный | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Развитие скоростно­силовыхспособностей. | виды ударов. | Описывать идемонстрировать ударывнешней и внутренней стороны стопы, выполнятьупражнения наразвитие скоростно-­силовых способностей. | Групповая | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| 74 |  | Комбинированный | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно­силовыхспособностей. | удары по мячу | Выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых способностей. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять удары поМячу.Регулятивные: контролировать своюДеятельность по результату,осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 75 |  | Комбинированный | Ведения мяча по прямой сизменениемнаправлениядвижения искорости ведения. Эстафеты. | ведение мяча | выполнять правильнотехнические элементы. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  | Комбинированный | Удары по воротам на точность. | ворота, разметкиплощадки. | выполнять удары по воротам, знать иобъяснять правилаигры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 77 |  | Комбинированный | Комбинация изосвоенныхэлементов. Подвижные игры с элементами футбола. | пас, прием,остановка, удар. | Выполнять элементыИгры в футбол:ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |
| 78 |  | Комбинированный | Комбинация изосвоенныхэлементов.Эстафеты сэлементамифутбола. | эстафеты с мячом. | Развивать знания,навыки и умения игры в футбол, организовывать игры со сверстниками. | Групповая | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасности.Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 79 |  | Зачётный | Урок-соревнование. Правила игры в футбол. | правиласоревнований пофутболу. | знать правила соревнований по футболу. | Групповая | Познавательные: ориентироваться вРазнообразии способов решенияпоставленной задачи.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) |
| 80 |  | Вводный | Утренняягигиеническаягимнастика. | комплекс,нагрузка. | составлять комплексупражнений,раскрыватьзависимость междуобъёмом нагрузки и целью гимнастики. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной форме.Регулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медийной, речевой форме.Коммуникативные: проявлять активность, обсущдать, излагать свою точку зрения. | Инструктаж ТБ |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол (9 часов) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 |  | Комбинированный | Комбинации изизученныхэлементов.Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол поупрощенным правилам | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Инструктаж ТБ |
| 82 |  | Комбинированный | Комбинации изизученныхэлементов.Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол поупрощенным правилам. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 83 |  | Совершенствование ЗУН | Игра в волейбол поупрощеннымправилам.Развитиекоординационныхспособностей. | правила игры в волейбол | выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитиекоординационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменениемнаправления. | Групповая | Познавательные: выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением .направления.Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) |
| 84 |  | Вводный. | Комплексы упражнений дляФизминуток. | Физминутка. | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной форме.Регулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медициной, речевой форме.Коммуникативные: проявлятьактивность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Комплекс |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (5 часов) |
| 85 |  | Совершенствование ЗУН. | Стойки игрока,Перемещения встойке. Основные правила игры в футбол.Правила ТБ. | футбол правила игры. | Соблюдать правилатехники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать со сверстника | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 |  | Совершенствование ЗУН | Остановка мячавнутренней стороной стопы. Ведения мячаноском ноги. | футбольный мяч, остановка. | Называть способыОстановок мяча,Выполнять ведениемяча носком ноги. | Групповая | Познавательные выполнять упражнения с остановками и ведением мяча стопой Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 87 |  | Комбинированный | Остановка мячавнутренней стороной стопы. Ведения мяча попрямой сизменениемнаправлениядвижения искорости. | ведение мяча. | выполнять правильнотехнические элементыигры. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 88 |  | Совершенствование ЗУН | Способы остановки мяча на оценку. Развитие скоростно­силовыхспособностей. | способы остановкимяча. | выполнять правильнотехнические элементыигры. | Групповая | Познавательные: выполнять остановку мячаРегулятивные: соотносить своидействия с планируемыми результатами Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Комплекс |
| 89 |  | Комбинированный | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Развитие скоростно-­силовыхспособностей. | виды ударов. | Описывать идемонстрировать удары внешней и внутренней стороны стопы, выполнятьупражнения наразвитие скоростно­-силовых способностей. | Групповая | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать сосверстниками. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) |
| 90 |  | Вводный | Комплексы упражнений дляФизминуток. | физминутка | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня. | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной форме.Регулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медициной, речевой форме.Коммуникативные: проявлятьактивность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | Комплекс |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол (5 часов) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 |  | Комбинированный | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно­силовыхспособностей. | удары по мячу. | выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых способностей. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять удары поМячу.Регулятивные: контролировать своюДеятельность по результату,осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Коммуникативные: обеспечиватьбесконфликтную совместную работу. | Комплекс |
| 92 |  | Комбинированный | Ведения мяча по прямой сизменениемнаправлениядвижения искорости ведения. Эстафеты. | ведение мяча. | выполнять правильнотехнические элементы. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 93 |  | Совершенствование ЗУН | Удары по воротам на точность. | ворота, разметкиплощадки. | выполнять удары по воротам, знать иобъяснять правилаигры в футбол. | Групповая | Познавательные: ставить учебные со сверстниками задачи.Регулятивные: контролировать своиДействия.Коммуникативные: уметь вестидискуссию, взаимодействовать. | Комплекс |
| 94 |  | Комбинированный | Комбинация изосвоенныхэлементов. Подвижные игры с элементами футбола. | пас, прием,остановка, удар. | Выполнять элементыИгры в футбол:ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам | Групповая | Познавательные: выполнять правильно технические действия.Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Коммуникативные: обсуждатьсодержание и результаты. | Комплекс |
| 95 |  | Комбинированный | Комбинация изосвоенныхэлементов.Эстафеты сэлементамифутбола. | эстафеты с мячом. | Развивать знания,навыки и умения игры в футбол,организовывать игры со сверстниками. | Индивидуальный | Познавательные: ставить учебныеЗадачи.Регулятивные: планировать своидействия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать техникубезопасности.Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Комплекс |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час) |
| 96 |  | Вводный | Утренняягигиеническаягимнастика. | комплекс,нагрузка. | составлять комплексупражнений,раскрыватьзависимость междуобъёмом нагрузки и | Индивидуальный | Познавательные: осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной и письменной форме.Регулятивные: выполнять учебныедействия в материализованной, медициной, | Комплекс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | целью гимнастики. |  | речевой форме.Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика (10 часов) |
| 97 |  | Совершенствование ЗУН | Спортивная ходьба. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорение 30-40м. Старты изразличных положений. Инструктаж по ТБ. | техника спортивной ходьбы, гладкий бег, высокий старт. | знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, пробегать смаксимальной скоростью 60м. | Индивидуальный | Познавательные: выполнять бег на 60 м с высокого старта; повторить технику низкого старта; соблюдать правила безопасности на занятиях по легкойатлетике.Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей.Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию; слушать учителя. | Пробежка |
| 98 |  | Комбинированный | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорение 40-50м. Влияниелегкоатлетических упражнений наздоровье. | упражнение,здоровье. | демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию. | Индивидуальный | Познавательные: планировать своидействия в соответствии с поставленной задачей.Регулятивные: вносить необходимыекоррективы в двигательное действие.Коммуникативные: формироватьсобственное мнение и позицию. | Пробежка |
| 99 |  | Совершенствование ЗУН | Бег на результат60м. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | скоростные способности, ускорение, скоростной бег. | Осваивать техникубеговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат. | Индивидуальный | Познавательные: выделять иформулировать познавательные задачи. Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.Коммуникативные: договариваться иприходить к общему решению. | Пробежка |
| 100 |  | Комбинированный | Прыжковыеупражнения.Прыжок в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно­силовых качеств. | прыжки в высоту, скоростно-силовыекачества. | Описывать техникупрыжка в высоту, выполнять упражнения на развитие скоростно­силовых качеств. | Индивидуальный | Познавательные: выделять иформулировать познавательные задачи Регулятивные: соблюдать техникубезопасности. Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. | Прыжки |
| 101 |  | Комбинированный | Прыжковыеупражнения.Прыжок в высотуспособомперешагивания. | техника прыжка в высоту с разбега. | демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега,осваивать упражнения для развития | Индивидуальный | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки.Регулятивные: планировать своиДействия.Коммуникативные: обращаться за | Прыжки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ОРУ |  | скоростно-силовыхспособностей. |  | помощью, формулироватьсвоизатруднения. |  |
| 102 |  | Комбинированный | Прыжковыеупражнения.Прыжок в высоту с разбега на оценку. ОРУОрганизаторскиеумения. | техника прыжка в высоту с разбега. | демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат. | Индивидуальный | Познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки.Регулятивные: владеть навыкамиконтроля и оценки своей деятельности.Коммуникативные: обращаться запомощью, формулировать своизатруднения. | Прыжки |
| 103 |  | Комбинированный | Метание малогоМяча вгоризонтальную и вертикальную цель. Бег на длинную дистанцию. | Техника метаниямяча на дальность,понятиевыносливость,бег на длинныедистанции. | Описывать техникувыполнениялегкоатлетическихупражнений,демонстрироватьвариативноеисполнениеупражнений в метании мяча. | Индивидуальный | Познавательные: оцениватьправильность выполнения учебных задач. Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Комплекс |
| 104 |  | Совершенствование ЗУН | Метание малогомяча на дальность. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длиннойдистанциитехника метаниямяча в цель. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролировать ее по ЧССдемонстрироватьвариативное исполнениеупражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости. | Индивидуальный | Познавательные: самостоятельновыделять и формулировать учебные задачи.Регулятивные: соблюдать правилабезопасности, планировать свои действия. Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Комплекс |
| 105 |  | Контрольный | Метание малогомяча на дальность. Бег на длинную дистанцию (1км). | понятие ЧСС распределение сил на длиннойдистанциитехника метаниямяча в цель. | выбирать индивидуальный режим нагрузки,контролировать ее по ЧССдемонстрироватьвариативноеисполнениеупражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости. | Индивидуальный | Познавательные: самостоятельновыделять и формулировать учебные задачи.Регулятивные: соблюдать правилабезопасности, планировать свои действия. Коммуникативные: взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |  |

 Рабочая программа разработана на основе программы общего образования предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2016г),на основе учебной программы по физической культуре для учащихся 6-7 классов (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2016).

**8.Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса** **по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре      | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |   |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |   |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |   |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |   |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |   |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса |  |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Кабинет учителя |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |   |

**9. Планируемые результаты освоения программы.**

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* 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;
* 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, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик 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.

Ученик 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.

**10.** **Критерии оценивания подготовленности учащихся.**

Для учащихся подготовительной группы на уроке предусмотрены дифференцированные задания: бег на длительные дистанции проводится в медленном темпе без учета времени, данная группа не сдает различного вида нормативы. Для учащихся с заболеваниями шейного отдела на уроках гимнастики противопоказаны акробатические упражнения.

Критерия оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно­оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической**

**подготовки учащихся:**

Проводится в виде тестирования, сдача контрольных нормативов.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели:

глубина,полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;логично его излагает, используя вдеятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточностии незначительныеошибки | За ответ, в котором отсутствует логическаяпоследовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использоватьзнания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

Критерии выставления оценок за проверочные тесты

 1. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 10 вопросов.

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка «5» - 10 правильных ответов, «4» - 7-9, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 20 вопросов.

Время выполнения работы: 30-40 мин.

Оценка «5» - 18-20 правильных ответов, «4» - 14-17, «3» - 10-13, «2» - менее 10 правильных ответов.

 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементывыполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, егоназначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, ипродемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и впредыдущем случае, но допустил не более двух незначительныхошибок | Двигательное действие восновномвыполненоправильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших кскованности движений, неуверенности. Учащийся неможетвыполнитьдвижение внестандартных исложных всравнении с уроком условиях | Движение или отдельные егоэлементывыполненынеправильно, допущено более двух значительныхили однагрубаяошибка |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:* самостоятельно

организовать место занятий;* подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
* контролировать ход

выполнения деятельностии оценивать итоги | Учащийся:* организует место занятий в основном

самостоятельно, лишь с незначительнойпомощью;* допускает

незначительные ошибки в подборе средств;* контролирует ход

выполнениядеятельности иоценивает итоги. | Более половины видов самостоятельнойдеятельностивыполнены с помощьюучителя или невыполняется один изпунктов | Учащийся не можетвыполнитьсамостоятельно ни одиниз пунктов |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует | Исходный | Исходный | Учащийся не |
| высокому уровню подготовленности, | показатель | показатель | выполняет |
| предусмотренному обязательным | соответствует | соответствует | государственный |
| минимумом подготовки и программой | среднему уровню | низкому | стандарт, нет темпа |
| физического воспитания, которая | подготовленности и | уровню | роста показателей |
| отвечает требованиям государственного | достаточному темпу | Подготовленно- | физической |
| стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Прироста. | сти и незначительно-му приросту. | Подготовленности. |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов). Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Контрольные нормативы 6-7 класс.**

[**Нормативы по физкультуре за 6 класс**](http://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-6-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  |
| Бег 2.000 метров | без времени |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

[**Нормативы по физкультуре за 7 класс**](http://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения, 7 класс | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Рабочая программа составлена для:** 6,7а,7б класса.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Приложение 1**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Тема беседы | На какомуроке |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29. | Техника безопасности во время занятий физической культуройДыхание во время выполнения физических упражненийПитание и питьевой режимДвигательный режимВлияние занятий физкультурой на вредные привычкиРежим дня школьникаЗначение правильной осанки в жизнедеятельности человекаГигиенические правила занятий физическими упражнениямиОсновные причины травматизмаЛичная гигиенаРеакция организма на различные физические нагрузкиЗначение ЗОЖ для здоровья человекаЗначение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбыВлияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьникаОсобенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФПОсновные формы занятий физической культуройСамостроховка при выполнении упражненийПрофилактика простуды, плоскостопия и близорукостиПоведение в экстремальных ситуацияхЭлементы самомассажа, массажаОсновы психомышечной тренировкиПриемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетитаВлияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышленияПравила приема водных, воздушных и солнечных ваннПризнаки различной степени утомленияЗвезды советского и российского спортаПервая помощь при травмахПриемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |  |

**Приложение 2**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37. | Комплекс утренней гимнастикиКомплекс упражнений на коррекцию осанкиКомплекс упражнений на профилактику плоскостопияКомплекс упражнений на профилактику зренияУпражнения на снятие усталостиРавномерный бегПрыжки со скакалкойПриемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцыСпециальные дыхательные упражненияСпособы самоконтроля ( масса, ЧСС )Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскокиМетания в горизонтальную цельПрыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствияБроски легких предметов на дальность и цельКомплекс упражнений на развитие гибкостиКомплекс упражнений на развитие координацииПриседания на одной ногеКомплекс упражнений на развитие брюшного прессаСгибание и разгибание рук в упоре лежаТанцевальные шагиАкробатические упражненияСтупающий шаг без палок и с палкамиСкользящий шаг без палок и с палкамиПодъемы и спуски с небольших склоновПередвижение на лыжах до 4 кмКомплекс упражнений на развитие силыКомплекс упражнений на развитие выносливостиКомплекс упражнений для профилактики обмороженийЛовля и передача мяча на местеВедение мяча на местеУпражнения на развитие реакцииУпражнения на развитие быстротыУпражнения на развитие ловкостиВерхняя и нижняя передачи мяча над собой |   |