|  |  |
| --- | --- |
|  | Администрация города Дубны Московской областиУправление народного образования***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*** ***«Средняя общеобразовательная школа №5*** ***г. Дубны Московской области» («Школа №5»)*** |

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

КЛАСС 7А

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2020 года.

2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 7 А класса**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны.

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 6 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; и выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения**призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.**Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5  классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с  6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать  такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе  **«Спортивные игры» в** 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка**посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем  с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо  уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся  два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

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

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

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

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

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

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

 Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся  основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Общее количество часов в год - 68 (2 часа в неделю)**

**Комплексная программа физического воспитания.**

  **6 класс**

 Основы знаний

Нужды (потребности ) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!».

Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив.

Что нельзя в баскетболе? Различия между стритболом и баскетболом.

 О.Ф.П.

Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафета, челночный бег 4+10м и 6+10 м .

Прыжки в длину с места и разбега, напрыгивание и прыжки в глубину, опорные прыжки, прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча и гранаты весом в 300 г (мальчики), метание в цель.

Силовые упражнения с гантелями. Подъём переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине. Упор на брусьях. Размахивание в упоре.

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход ; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до 400 м на скорости. Прохождение дистанции до 6-7 км.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину в движении; бросок в кольцо одной рукой после ведения; броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ |  ПОКАЗАТЕЛИ МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ 5 4 3 5 4 3 |
| 12345678910 | Бег 20 м с высокого старта (с)Бег 60 м (с)Челночный бег 4+10 м (с)Прыжок в длину с места (см)Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)Поднимание ног до угла в 90 градусов из виса на гимнастической стенке (раз)Метание мяча (м)Кросс 1500м (мин ,с)Бег на лыжах 2 км (мин ,с)Прыжок в длину с разбега (см) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3,69,810,91756--------358.0012.30350 | 3,910,311,41654-------308.3013.00330 | 4,210,811,91552-------279.0013.30300 | 3,910,011,2166--------15248.3013.00260 | 4,110,511,7158---------11219.0013.30230 | 4,411,012,2150---------8199.3014.00200 |

 |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)**в **6** классе

|  |  |
| --- | --- |
|  Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) |
| 1 четверть  | 2четверть  | 3четверть  | 4четверть  |  год |
|   | часы |
| Основы знаний | В процессе урока |
| Навыки и умения: |   |
| Легкая атлетика | 10 |  |  | 6 |  |
| Гимнастика |  | 8 |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  | 14 |  |  |
| Спортивные игры: | 8 | 6 | 6 | 8 |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | В процессе урока |   |
| Развитие двигательных качеств |  В процессе урока |
| ВСЕГО: | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Легкая атлетика  (\_24 часов\_)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой метания | Метание теннисного мяча на дальность , в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых , скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

**Гимнастика с элементами акробатики (12часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей | Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных , коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.упражнения для разогревания. |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз |   |   |   |   |   |   |

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

**Спортивные  игры**

**Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка  двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| На овладение техникой бросков | Броски одной и двумя руками с места и в движении.максимальное расстояние до корзины 3,60м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. |
| На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

**Волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,  ускорение). |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки |
| На овладение игрой | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры |
| На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. |
| На закрепление техники владения мячом  и развитие координационных способностей, техники перемещений | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.  |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег  10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7  | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

\*перемещения и стойка игрока;

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | Содержание материала |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 30м с ходаКол-во шагов на отрезке | 5.912 | 6.314 | 6.616 | 6.613 | 7.015 | 7.417 |
| 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Название темы (раздела) | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | Дата проведения |
| Личностные | Метапредметные | Предметные | По плану | По факту |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.  | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.Освоить технику бега с высокого старта. |  |  |
| 2 | Скоростной бег. Станицы истории. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.  | Овладеть техникой спринтерского бега. |  |  |
| 3 | Челночный бег. Эстафетный бег. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять челночный бег.Научиться передаче эстафетной палочки. |  |  |
| 4 | Бег на результат 30 метров. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 6 | Метание мяча. Прыжок в длину с места. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков. | Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.  | Овладеть техникойметания малого мяча и прыжка в длину с места |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. |  |  |
| 8 | Кросс. Развитие выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
| 9 | Шестиминутный бег. Преодоление препятствий. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега. | Владение знаниями о правильном темпе бега.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. |  |  |
| 10 | Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м. | Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр.Концентрироваться на безопасном преодоление дистанции 1000 м. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 11 | Стойка и передвижения игрока.Инструктаж по ТБ. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. |  |  |
| 12 | Стойки иповороты. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. |  |  |
| 13 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 14 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. |  |  |
| 15 | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
| 16 | Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. |  |  |
| 18 | Ведения мяча с изменением направления. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. |  |  |
| 19 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить перекаты. |  |  |
| 20 | Кувырок вперед. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 21 | Кувырок назад. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 22 | Стойка на лопатках. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 23 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 24 | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 25 | Комбинации из нескольких элементов. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
| 26 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки.  |  |  |
| 27 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки.  |  |  |
| 28 | Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.  |  |  |
| 29 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.  |  |  |
| 30 | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании. | Выполнять упражнения на снаряде.  |  |  |
| 31 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
| 32 | Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
| 33 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.  |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. |  |  |
| 35 | Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов. |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного двушажного и бесшажного ходов. |  |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. |  |  |
| 38 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой». | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. |  |  |
| 39 | Спуски и подъемы. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. |  |  |
| 40 | Торможение и поворот упором. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом». |  |  |
| 41 | Одновременный бесшажный и духшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения и поворот упором. |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. |  |  |
| 44 | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах. |  |  |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
| 46 | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
| 47 | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты. |  |  |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. |  |  |
| 49 | Прием и передача мяча после перемещения. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |
| 50 | Передача мяча над собой, через сетку. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
| 51 | Нижняя прямая подача. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мячанад собой, через сетку. |  |  |
| 52 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | 4ч.29.03 | 4ч.29.03 |
| 53 | Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Описывать комбинации в волейболе.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов. | Освоить комбинацию из элементов в волейболе. | 31.03 | 31.03 |
| 54 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 5.04 | 5.04 |
| 55 |  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 7.04 | 7.04 |
| 56 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | 12.04 | 12.04 |
| 57 | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли в баскетболе. | 14.04 | 14.04 |
| 58 | Прыжок в высоту. | 1 |  | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 19.04 | 19.04 |
| 59 | Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта. | Описывать технику высокого старта.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой бега с высокого старта. | 21.04 | 21.04 |
| 60 | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | 26.04 | 26.04 |
| 61 | Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникойметания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 26.04 | 26.04 |
| 62 | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникойметания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 28.04 |  |
| 63 | Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину. | 1 |  | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникойметания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 3.05 | 12.05 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м. | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег. | 12.05 | 12.05 |
| 65 | Кроссовый бег с равномерной скоростью. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге  | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 17.05 |  |
| 67 | Учет в беге на 1000 м. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге  | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 19.05 | 19.05 |
| 68 | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 19.05 | 19.05 |

Литература:

* общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

 Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

**Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про-
грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-
свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -
М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.
5. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.