

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
гимназия № 498
Невского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом ГБОУ
гимназии № 498

Протокол от 25.05.2018 № 6.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 6 класса

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

**Санкт-Петербург
2018**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии № 498, протокол от 25.05.2018 № 6.

1.1. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта и основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 6 класса, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве обще человеческой культуры,- главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета “Физическая культура” в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Задачи обучения:

1.укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение физических возможностей организма;

2.формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

3.освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4.обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5.воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6-х классов получают представление о физической

культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировке. Во время изучения конкретных разделов программы выполняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правила техники безопасности и оказание первой помощи при травмах.

Одна из важнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

1.реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической базы (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион...), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

2.реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

3.соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и самостоятельной деятельности.

4.расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

5.усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы

познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся;
- формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на:

- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования обеспечивает формирование:

- системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретения опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Авторская программа «Физическая культура в основной школе в 6 классе» (под ред. Матвеева А.П., 2009 г.): в 6 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю)

В соответствии с Учебным планом ГБОУ гимназии № 498 Невского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год в 6 классе на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю).

1.2. Тематический план

Наименование темы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть		Итог о
	сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Физическое совершенствование (легкая атлетика)	13ч.						8ч		12ч.	33ч

Физическое совершенствование (спортивные игры: баскетбол, волейбол)		13ч.	10ч.					13ч		23ч. 13ч.
Физическое совершенствование (гимнастика)				12ч.						12ч.
Физическое совершенствование (лыжная подготовка/ кроссовая подготовка)					9ч.	12ч.				21ч.
ИТОГО									102ч	

1.3. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков, а также о возможной внеурочной деятельности по предмету

Название	Цель	Сущность	Механизм
Развивающее обучение	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного (стандарт)	Методы индивидуального обучения
Игровое обучение	Обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, навыков, умений	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации	Игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность

Формы урока:

- 1) урок ознакомления с новым материалом;
- 2) урок обобщения и систематизации знаний;
- 3) комбинированный урок;

4) урок-зачет.

1.4. Виды и формы промежуточного и итогового контроля:

Виды контроля	Формы контроля
вводный	Фронтальный опрос
текущий	Фронтальный опрос, корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений.
тематический	Фронтальный опрос, корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений.
итоговый	Зачет по нормативам/по теории

Спортивно-оздоровительное направление строится с опорой на Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

2. Содержание рабочей программы

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование).

а) Знания о физической культуре

- история и современное развитие физической культуры;
- современное представление о физической культуре (основные понятия);
- физическая культура человека.

б) Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- оценка эффективности занятий физической культурой;

в) Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность (комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой);
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
- прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (прикладная физическая подготовка).

Раздел а) и б) преподаются в процессе уроков.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (33 час)

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

Спортивные игры (36 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста, передвижения по площадке. Упражнения:

с мячом: передачи мяча над собой, передачи мяча в парах, в тройках, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Гимнастика (12 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка(21 ч).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход, спуски и подъёмы, игры на лыжах.

Теория: правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь. Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Уроки лыжной подготовки, заменяются занятиями кроссовой подготовкой в зале.

В связи с погодными условиями:

- 1.температура воздуха больше чем -12 градусов
- 2.сильный ветер
- 3.температура воздуха выше 0 градусов, оттепель

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура»:

Личностные результаты

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России);
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- формирование умения самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения 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;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- формирование умения 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- владеть техникой плавания;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и

		умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
--	--	--

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
------------	-----	--

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;

		может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не

		<p>корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. <p>Дизайн соответствует содержанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.

Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	150	140
2	Метание набивного мяча (см)	400	330	290

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.0	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	9,8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	7	5	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.10	6.40	7.20
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.60	3.30	2.70
12	Лазание по канату (м)	6	5	4
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.30	7.50	8.10
14	Отжимание	17	13	8
15	Прыжки на скакалке (1 мин)	90	60	55
16	Баскетбол (ведение-бросок, 5 попыток)	4-5	3-4	2-3
17	Баскетбол, штрафные броски из 10 бросков	6	5	4

Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	360	285	245
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	80	60
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	17
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г	23	18	15

	(м)			
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	17	14	9
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин, сек.)	8.00	8.20	8.40
14	Отжимание	10	7	4
15	Прыжки на скакалке (1 мин)	120	105	90
16	Баскетбол, ведение, бросок	3-4	2-3	1-2
17	Баскетбол, штрафной бросок из 10	5	4	3

В классе имеются обучающиеся с подготовительной группой здоровья и освобожденные от выполнения физических упражнений на время адаптации после перенесенных заболеваний или в течении всего учебного года. Для этих обучающихся программа предусматривает изучение программного материала в теоретическом виде. Они работают с учебниками по физической культуре, пишут рефераты или доклады, рисуют рисунки, при необходимости привлекаются учителем в качестве помощника во время урока, в соответствии с Положением об оценивании и аттестации, обучающихся ГБОУ гимназии № 498.

3. Литература и средства обучения

1.1. Литература для учителя (основная и дополнительная)

1. Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; - М.: Просвещение, 2013. .
2. Программа по физической культуре для 6 – 11 классов под редакцией А.П. Матвеева: Просвещение, 2013.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 2014;
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2013;

1.2. Литература для обучающихся (основная и дополнительная)

1. Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; - М.: Просвещение, 2013..
2. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. Москва «Физкультура и спорт», 2013.

1.3.Материалы на электронных носителях и ИНТЕРНЕТ- ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика 13 часов Раздел (кол-во часов)				
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	История физической культуры - мифы и легенды о зарождении олимпийских игр в древности. 1. Высокий старт 2. Метание мяча, стоя боком в направлении броска 3. Кроссовая подготовка. Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Показать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. УУД: формирование умения 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; формирование умения 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;	
2	Легкая атлетика 1. Высокий старт - стартовый разгон 2. Метание мяча 3. Кроссовая подготовка	1	История физической культуры - исторические сведения о древних олимпийских играх и особенностях их проведения. 1. Высокий старт - стартовый разгон 2. Метание мяча. 3. Кроссовая подготовка Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, метание мяча Пробежать 30 м. на время, контроль результата	
3	Лёгкая атлетика	1	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Описывать технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать	

	Эстафетный бег		правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	
4	Легкая атлетика: спринтерский бег, метание мяча, кросс.	1	История физической культуры - виды состязаний и правила проведения древних олимпийских игр. 1. Высокий старт-ст. разгон финиширование 2. Метание мяча 3. Кроссовая подготовка 4. бег 60м на результат Применять беговые упражнения ,метание мяча для развития физических качеств, правильно выполнять технику упражнений пробежать 60м на время. УУД: формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.	.
5	Легкая атлетика: Метание мяча, кроссовая подготовка	1	История физической культуры - известные участники и победители древних олимпийских игр. 1. Метание мяча 2. Кроссовая подготовка Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения, правильно выполнять технику упражнений, пробежать 500м на время, метание мяча.. УУД: формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;	
6	Легкая атлетика: спринтерский бег	1	Спринтерский бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт, стартовый разгон. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности.	
7	Легкая атлетика: метание, прыжки в длину, кросс.	1	Базовые понятия физической культуры - основные показатели физического развития. 1. Метание мяча на дальность 2. Прыжки в длину с разбега 3. Кроссовая подготовка УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	

8	Легкая атлетика: метание в цель, прыжки в длину, кросс 600м на результат	1	Базовые понятия физической культуры - осанка как показатель физического развития. 1. Метание мяча на дальность 2. Прыжки в длину с разбега 3. Кроссовая подготовка Описывать технику выполнения пр. в длину, правильно выполнять технику упражнений, пробежать 600 м на время	
9	Легкая атлетика: Спринтерский бег 30,60 м	1	1.Бег с высокого старта 30м,60м. Встречные эстафеты. Выявлять и устранять характерные ошибки, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	
10	Легкая атлетика: эстафетный бег	1	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Включать прыжковые упражнения. В различные формы физ.культ., правильно выполнять технику упражнений прыгнуть в длину на результат, метание мяча в цель на рез. б\оц. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	
11	Легкая атлетика: метание, кросс 1000м без учёта времени	1	Базовые понятия физической культуры - основные средства формирования и профилактика нарушений осанки. 1.Метание мяча на дальность 2.Кроссовая подготовка 1000м без учёта времени Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, правильно выполнять технику упражнений, пробежать 1 км без учета времени. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами	
12	Легкая атлетика: прыжки в длину	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижные игры. Демонстрировать варианты выполнения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия	

			с планируемыми результатами	
13	Легкая атлетика: метание, кросс 1000м на время	1	Базовые понятия физической культуры - правила составления комплексов упражнений. 1. Метание мяча 2. Кроссовая подготовка 1000м на результат Применять упр. Для развития физических качеств, правильно выполнять технику упражнений, пробежать 1 км на время, повторить метание мяча. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами	
Баскетбол 23 часа				
14	Баскетбол: вводный инструктаж, правила поведения и техника безопасности.	1	Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком 2. Передача и ловля мяча двумя руками от груди с места, с шагом 3. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу Правила безопасности на уроках по баскетболу. Организовывать совместные занятия со сверстниками, правильно выполнять технику упражнений, передачу и ловлю мяча. УУД: сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	
15	Баскетбол: стойки, передачи и ловля мяча, ведение.	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи, ловля мяча в парах. Игра в мини-баскетбол Применять упражнения для развития физических качеств, правильно выполнять технику. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами	
16	Баскетбол: оценка техники приема, передачи мяча	1	Физическая культура человека - утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. 1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди с шагом 2. Подвижные игры эстафеты Организовывать судейство игры, правильно выполнять технику упражнений Демонстрировать технику передвижений и ловли мяча на оценку. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем	

			взаимопонимания	
17	Баскетбол: передача и ловля мяча	1	<p>Физическая культура человека - гигиенические требования к проведению утренней зарядки.</p> <p>1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди со сменой места.</p> <p>2. Подвижные игры эстафеты</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки, правильно выполнять технику упражнений - передачу и ловлю двумя руками от груди. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи</p>	
18	Баскетбол: стойки и передвижения, броски от груди	1	<p>Стойка и передвижения игрока. Передача, ловля мяча в парах. Броски мяча двумя руками от груди.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	
19	Баскетбол: ведение мяча на месте и с шагом оценка техники	1	<p>Физическая культура человека - правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>1. Ведение мяча на месте и шагом - передача двумя руками от груди оценка техники</p> <p>2. Подвижные игры, эстафеты</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники, правильно выполнять технику упражнений. Демонстрировать технику ведения мяча, передачу мяча. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p>	
20	Баскетбол: ведение и передача	1	<p>Организация и проведение занятий физической культурой - соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1. Ведение мяча на месте и шагом .</p> <p>2. Подвижные игры, эстафеты</p> <p>Моделировать технику игровых действий, правильно выполнять технику упражнений, ведение мяча на оценку. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной</p>	

			и познавательной деятельности	
21	Баскетбол: оценка техники броска	1	1. Бросок одной рукой от плеча 2. Подвижные игры, эстафеты Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
22	Баскетбол: оценка техники передачи	1	1. Бросок одной рукой от плеча 2. Подвижные игры, эстафеты Выполнять правила игры, правильно выполнять технику упражнений ,разучить бросок одной рукой от плеча. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
23	Баскетбол: броски в кольцо с места	1	1. Бросок одной рукой от плеча 2. Подвижные игры, эстафеты Определять степень утомления организма, правильно выполнять технику упражнений, американский тест на оценку, демонстрация техники выполнения броска.	
24	Баскетбол: правила соревнований	1	Ведение мяча. Остановка прыжком. Правила соревнований. Учебная игра. Включать упр. В различные формы физической культуры, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки	
25	Баскетбол: учебная игра	1	Организация и проведение занятий физической культурой - выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпаузы. 1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди 2. Подвижные игры, эстафеты Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, правильно выполнять технику упражнений, демонстрировать технику в ед.м., передачу. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, бросок мяча одной рукой от плеча.	
26	Баскетбол:	1	Оценки эффективности занятий физической культурой - самонаблюдение,	

	вырывание, выбивание мяча		самоконтроль, измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. 1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди 2. Разучивание правил игры, учебная игра Осуществлять судейство игры, правильно выполнять технику упражнений, ознакомиться с правилами игры, повторение технических элементов игры. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
27	Баскетбол: стойки и передвижения, ведения, учебная игра	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Описывать технику выполнения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами	
28	Баскетбол: броски в кольцо одной рукой. Оценка техники подъема туловища за 30 сек.	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди ,штрафной бросок 2.подъем туловища на результат 3. Учебная игра Выявлять и устранять типичные ошибки, правильно выполнять технику упражнений, подъем туловища на оценку, повторение элементов техники игры, штрафной бросок. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	
29	Баскетбол: ведение, передача, бросок. Оценка техники штрафного броска Учебная игра	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди ,штрафной бросок, оценка техники. 2. Учебная игра Соблюдать правила безопасности, правильно выполнять технику упражнений, штрафной бросок на оценку, повторение технических элементов игры.	
30	Баскетбол: понятие зонной защиты, игра	1	Стойка и передвижения игрока. Зонная защита. Быстрый прорыв. Учебная игра.	

			Осваивать технику самостоятельно, правильно выполнять технику упражнений, УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	
31	Баскетбол: ведение, бросок, передача, оценка техники. Учебная игра	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди, оценка техники 2. Учебная игра Варьировать технику игровых действий, правильно выполнять технику упражнений, ведение - бросок - передача на оценку. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
32	Баскетбол: броски, передачи, ведение. Учебная игра	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди 2. Учебная игра Уважительно относиться к сопернику, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку, повторение технических элементов игры. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку	
33	Баскетбол: ведение, бросок, передача. Учебная игра	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди 2. Учебная игра Уважительно относиться к сопернику, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку, повторение технических элементов игры. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку	
34	Баскетбол: учебная игра	1	1. Ведение мяча - бросок одной рукой от плеча - передача двумя руками от груди 2. Учебная игра. Соблюдать правила безопасности, правильно выполнять технику движений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку	
35	Баскетбол: учебная игра	1	Учебная игра. Соблюдать правила безопасности, правильно выполнять технику движений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку	
36	Баскетбол: учебная игра	1	Учебная игра. Соблюдать правила безопасности, правильно выполнять технику движений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку	

Гимнастика 12 часов				
37	Гимнастика: техника безопасности, инструктаж по правилам поведения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на оценку	1	1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед. Правила безопасности на уроках гимнастики 3. сгибание и разгибание рук в упоре, контроль Знать и различать строевые команды, правильно выполнять технику упражнений, перестроение дроблением и сведением. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи сгибание разгибание рук в упоре лежа на оценку	
38	Гимнастика: перестроения, акробатика	1	1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед Четко выполнять строевые приемы, правильно выполнять технику упражнений, повторить кувырок вперед.	
39	Гимнастика: строевые упражнения, висы	1	Строевые упражнения, перестроения. Висы согнувшись, прогнувшись. Подтягивания. Подвижные игры. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
40	Гимнастика: строевые упражнения, акробатика, лазание по гимнастической стенке	1	1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке Описывать технику акробатических упражнений, правильно выполнять технику упражнений, повторить кувырок вперед. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
41	Гимнастика: оценка техники выполнения строевых упражнений	1	1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед Составлять акробатические комбинации, правильно выполнять технику упражнений, кувырок вперед. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи на оценку	
42	Гимнастика: опорный прыжок	1	Перестроения в движении. Опорный прыжок.	

			<p>О.Р.У. с мячами. Подвижные игры Осуществлять судейство соревнований, правильно выполнять технику упражнений. УУД: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p>	
43	Гимнастика: акробатика	1	<p>1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед, ноги скрестно с поворотом на 180 градусов Осваивать технику акробатических упражнений, правильно выполнять технику упражнений, перестроение разведением и слиянием. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи Соблюдать правила техники безопасности, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку.</p>	
44	Гимнастика: оценка техники выполнения акробатики	1	<p>1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед, ноги скрестно с поворотом на 180 градусов Соблюдать правила техники безопасности, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной комбинации</p>	
45	Гимнастика: опорный прыжок	1	<p>Строевые упражнения. Опорный прыжок. О.Р.У. на месте. Подвижные игры. Моделировать технику упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной комбинации</p>	
46	Гимнастика: лазание по гимнастической стенке.	1	<p>1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед, ноги скрестно с поворотом на 180 градусов. 3. Лазание по гимнастической стенке. Оказывать помощь сверстникам при освоении новых упражнений, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку. УУД: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p>	
47	Гимнастика: оценка техники лазания по гимнастической стенке	1	<p>1. Перестроение в движении 2. Кувырок вперед, ноги скрестно с поворотом на 180 градусов. 3. Лазание по гимнастической. Уметь анализировать технику выполнения упражнений, правильно выполнять</p>	

			технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	
48	Гимнастика: оценка техники опорного прыжка	1	Строевые упражнения. опорный прыжок Учиться уважительно относиться к сверстникам, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	
Лыжная подготовка 21 час				
49	Лыжная подготовка: инструктаж по технике безопасности ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 2 мин.	1	1.Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. 2. Выполнение скользящего шага. Уметь выявлять ошибки, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи ----- 1.бег с ускорением до 30м из различных исходных положений. 2.эстафеты с этапом до 100м	
50	Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный ход ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 2 мин	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие координации, выносливости. Активно помогать их исправлению, правильно выполнять технику упражнений, тест на выносливость. УУД: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни ----- 1.бег с ускорением до 30м из различных исходных положений. 2.эстафеты с этапом до 100м	
51	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход. ----- Прыжки в длину	1	Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств. Управлять своими эмоциями, правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. -----	

			1.комплекс упр. на гимнастической скамейке 2. эстафеты с этапом до 100м	
52	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход. ----- Прыжки в длину с места	1	Одновременный двухшажный ход. Развитие координации движений и физических качеств. Использовать акробатические упражнения в различных формах физической культуры, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи на оценку. 1.комплекс упр. на гимнастической скамейке 2.овладение навыками метания мяча: «4 стойки», «перестрелка»	
53	Лыжная подготовка: Коньковый ход без палок. Скользящий шаг. ----- Прыжки в длину с места	1	Коньковый ход без палок. Скользящий шаг. Описывать технику передвижений, правильно выполнять технику упражнений.. ----- 1.комплекс упр. на гимнастической скамейке (со скамейкой) 2.овладение навыками метания мяча: «4 стойки», «перестрелка»	
54	Лыжная подготовка: Коньковый ход без палок. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 3 мин. Оценка техники отжимания	1	Коньковый ход без палок. Развитие координации движений. Применять правила подбора лыжных костюмов, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности. ----- 1. комплекс упр. на гимнастической скамейке (со скамейкой) 2.овладение навыками метания мяча: «4 стойки», «перестрелка» 3.отжимание раз м 14-16-18, д 10-14-16	
55	Лыжная подготовка: Коньковый ход без палок.	1	Коньковый ход без палок. Развитие координации движений. Осваивать технику, избегая появления ошибок, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия	

	----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин		решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. ----- 1.упражнения в сочетании с видами передвижений 2.эстафеты с этапом до 100м	
56	Лыжная подготовка: Коньковый ход. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин	1	Коньковый ход. Совершенствование скользящего шага. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, правильно выполнять технику. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. ----- 1.упражнения в сочетании с видами передвижений 2.челночный бег 3x10 м,6x10м 3. эстафеты с этапом до 100м	
57	Лыжная подготовка: Спуск в высокой стойке. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин. Челночный бег на результат	1	Спуск в высокой стойке. Развитие координации движений. правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами ----- 1.упражнения в сочетании с видами передвижений 2.челночный бег 3x10 м,6x10м (м 9.3-8.8 д 9.7-9.3) 3. эстафеты с этапом до 100м	
58	Лыжная подготовка: Подъём "ёлочкой", торможение "плугом". Спуски в разных стойках. -----	1	Подъём "ёлочкой", торможение "плугом". Спуски в разных стойках. Описывать технику выполнения подъема «елочкой». УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами ----- 1.комплекс упражнений у гимнастической стенки 2.эстафеты на овладение навыками в ловле и передаче мяча «10 передач»	

	Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин			
59	Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин	1	Одновременный одношажный ход. Развитие координации движений. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами ----- 1.комплекс упражнений у гимнастической стенки 2.эстафеты на овладение навыками в ловле и передаче мяча «10 передач»	
60	Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 4 мин Оценка техники подъёма туловища	1	Одновременный одношажный ход. Развитие координации движений. Описывать технику выполнения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами ----- 1.комплекс упражнений у гимнастической стенки 2.эстафеты на овладение навыками в ловле и передаче мяча «10 передач» 3.подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек м 15-20-24 д 10-15-19	
61	Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный ход. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Применять приемы упражнений для развития физических качеств, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами ----- 1.комплекс упражнений со скакалкой 2.бег с преодолением препятствий	

	5 мин		3. эстафеты с этапом до 100м	
62	<p>Лыжная подготовка: Подъём "ёлочкой", торможение "плугом". Спуски в разных стойках.</p> <p>-----</p> <p>Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 5 мин Оценка техники прыжков со скакалкой</p>	1	<p>Подъём "ёлочкой", торможение "плугом". Спуски в разных стойках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>-----</p> <p>1.комплекс упражнений со скакалкой 2.бег с преодолением препятствий 3. эстафеты с этапом до 100м 4.прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 30 сек м 30-40-50 д35-45-55</p>	
63	<p>Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный ход.</p> <p>-----</p> <p>Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 5 мин прыжок в длину с места</p>	1	<p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Осваивать технику самостоятельно, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи</p> <p>-----</p> <p>1.комплекс упражнений со скакалкой 2.бег с преодолением препятствий 3. эстафеты с этапом до 100м 4.прыжок в длину с места на результат м 160-180 д 150-175</p>	
64	<p>Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход.</p> <p>-----</p> <p>Кроссовая подготовка бег в</p>	1	<p>Одновременный одношажный ход. Развитие координации движений. описывать технику выполнения упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи 16 кругов на время</p> <p>-----</p> <p>1.упражнения в сочетании с видами передвижений</p>	

	равномерном темпе 5 мин		2.подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол: «Пионербол»	
65	Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный ход. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 5 мин	1	Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи ----- 1.упражнения в сочетании с видами передвижений 2.подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол: «Пионербол»	
66	Лыжная подготовка: Коньковый ход ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 5 мин	1	Коньковый ход. Развитие координации движений. Исправлять типичные ошибки, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки ----- 1.упражнения в сочетании с видами передвижений 2.подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол: «Пионербол»	
67	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах со сменой ходов. ----- Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе	1	Передвижение на лыжах со сменой ходов. Описывать технику выполнения лыжных ходов, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки. ----- 1.комплекс упражнений со скакалкой 2.ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставными и скрестными шагами боком 3. подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол:	

	6 мин		«Пионербол»	
68	<p>Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах со сменой ходов.</p> <p>-----</p> <p>Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 6 мин Оценка техники прыжков со скакалкой за 1 мин</p>	1	<p>Передвижение на лыжах со сменой ходов. Демонстрировать передвижение на лыжах, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки</p> <p>-----</p> <p>1. комплекс упражнений со скакалкой 2. ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставными и скрестными шагами боком 3. подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол: «Пионербол» 4. прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 1 мин. м 65-80-95 д 70-85-100</p>	
69	<p>Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах со сменой ходов.</p> <p>-----</p> <p>Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе 6 мин</p>	1	<p>Передвижение на лыжах со сменой ходов. Игры на лыжах. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки</p> <p>-----</p> <p>1. комплекс упражнений со скакалкой 2. ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставными и скрестными шагами боком 3. подводящие упражнения к овладению спортивной игрой волейбол: «Пионербол»</p>	
Легкая атлетика 8ч				
70	Инструктаж по технике безопасности	1	<p>Правила безопасности при прыжках в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>	

			правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности.	
71 72 73	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности.	
74	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание» Оценка техники прыжка	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» оценка техники прыжка в высоту «перешагиванием» УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности.	
75 76 77	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание» Прыжки на результат	3	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» прыжки в высоту на результат УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности.	
Волейбол 13 час				
78	Волейбол: инструктаж по технике безопасности	1	Правила безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху Осуществлять судейство игры, правильно выполнять технику упражнений. УУД: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
79	Волейбол: стойки, передвижения в стойке, приём и передача мяча	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача, приём мяча. Применять упражнения для развития физических качеств, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
80	Волейбол: прием и	1	Передачи мяча над собой. Передачи, приём мяча в парах. Подвижные игры	

	передача мяча над собой и в парах		Описывать технику игровых действий, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
81	Волейбол: нижняя и верхняя передача мяча	1	Передвижения в стойке. Нижняя и верхняя передача мяча в парах. Осваивать самостоятельно технику игровых действий правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	
82	Волейбол: приём и передача мяча в парах, четвёрках	1	Стойка игрока. Передачи, приём мяча в парах, в четвёрках. Эстафеты. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	
83	Волейбол: оценка техники приёма мяча сверху	1	Передвижения в стойке Передачи мяча над собой на месте в парах. Выполнить на оценку приём мяча сверху над собой 6-8 раз. Эстафеты. Выявлять и устранять типичные ошибки, техника упражнений на оценку. УУД: овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	
84	Волейбол: приём и передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1	Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники, правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
85	Волейбол: верхняя прямая подача	1	Упражнения с набивными мячами. Передачи, приём мяча. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. Уважительно относиться к сопернику, правильно выполнять технику упражнений, учебная игра на оценку. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	
86	Волейбол: нижняя прямая подача мяча	1	Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и	

			способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
87	Волейбол: нижняя прямая подача мяча. Контроль подтягивания	1	Передачи, приём мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача Соблюдать правила безопасности, правильно выполнять технику упражнений, подтягивание на оценку. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; овладение основами самоконтроля, самооценки	
88	Волейбол: верхняя, нижняя передачи в парах, в четвёрках.	1	Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Верхняя, нижняя передачи в парах, в четвёрках. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. Моделировать технику игровых действий, правильно выполнять технику	
89	Волейбол: оценка техники подачи мяча	1	Стойка игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Подача мяча оценка техники Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
90	Волейбол: учебная игра	1	Упражнения с набивными мячами. Передачи, приём мяча. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам Выполнять правила игры, правильно выполнять технику упражнений, работа на уроке на оценку. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
Лёгкая атлетика 12				
91	Лёгкая атлетика: инструктаж по технике безопасности на уроке	1	Инструктаж по технике безопасности на уроке 1. Высокий старт - стартовый разгон - финиширование 2. Метание мяча на дальность, стоя боком в направлении броска 3. Кроссовая подготовка Описывать технику выполнения беговых и метательных упражнений, правильно выполнять технику упражнений, 2х30 м. УДД: Выявлять типичные ошибки, и формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	

92	Лёгкая атлетика; Оценка техники бега 30м и 60м	1	1. Высокий старт - стартовый разгон - финиширование 2. Метание мяча на дальность, стоя боком в направлении броска 3. Кроссовая подготовка Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, правильно выполнять технику упражнений, 30, 60 м. на время. УУД: Выявлять типичные ошибки, и формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения 300 м.	
93	Лёгкая атлетика: кросс 500 м на время	1	1. Высокий старт - стартовый разгон - финиширование 2. Метание мяча на дальность, стоя боком в направлении броска 3. Кроссовая подготовка Описывать технику выполнения беговых и метательных упражнений, правильно выполнять технику упражнений, 2х30 м. УДД: Выявлять типичные ошибки, и формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения 500 м. на время.	
94	Лёгкая атлетика: Метание мяча в цель, кроссовая подготовка	1	1. Метание мяча в цель 2. Кроссовая подготовка. Бег 600м Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бег. И мет.упр..правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. 600 м.	
95	Лёгкая атлетика: Бег 60м на результат	1	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег на результат 60м. Исправлять типичные ошибки, правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	
96	Лёгкая атлетика: Метание мяча на дальность	1	1. Метание мяча на дальность 2. Кроссовая подготовка Применять беговые и метательные упражнения для развития физических качеств, правильно выполнять технику упражнений. УУД: сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	

97	Легкая атлетика: Оценка техники метания мяча на дальность	1	1. Метание мяча на дальность оценка техники 2. Кроссовая подготовка бег 700м Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и метательных упражнений, правильно выполнять технику упражнений. УУД: осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	
98	Легкая атлетика: кросс 1000м на время	1	1. Кроссовая подготовка бег 1000м на результат правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
99	Легкая атлетика: Метание в цель	1	1. Метание мяча в цель 2. Кроссовая подготовка УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.	
100	Легкая атлетика: Прыжки, эстафеты	1	Прыжки в длину на результат. Подвижные игры. правильно выполнять технику упражнений. УУД: формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи	
101	Подвижные игры	1		
102	Подвижные игры	1		

