**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Саввинская средняя общеобразовательная школа.**

 «Рассмотрено» « Согласовано» Утверждаю»

 на ШМО учителей Зам директора по УВР Директор Саввинской СОШ

ОБЖ, технологии, изо,

физической культуры, музыки. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зуева Е.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Савельева Л.Я

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016Г.

**Рабочая программа по физической культуре 6 классов.**

Учитель физической культуры: Третьякова Галина Васильевна.

Программа составлена на основе:

Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы.

Волгоград Издательство «Учитель» 2012г.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич,

Дополнительная литература:

В.И.Вивенко. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. Физическая культура. Издательство «Учитель» 2006г.

По программе – всего 102 часа.

В неделю- 3 часа.

 2016-2017 учебный год.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

 Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

 Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

 На изучение предмета согласно базисному учебному плану МБОУ Саввинской средней общеобразовательной школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год. Она создана на основе основных разделах физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка. Часы, предусмотренные программой на плавание, переданы на вариативную часть: спортивные игры (волейбол). Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. Содержание данного календарно-тематического планирования при трех занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на увеличение часов спортивных игры (волейбол). Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

 Рабочая программа имеет ***целью*** - 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 потребностейшкольников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих ***задач*** изучения на второй ступени образования:

*- укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*- формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

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

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

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

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

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

 Cспецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

 В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

 Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

 Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

 Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

 Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе, в 5-9 классах выделяется 102 ч, (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

 **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

  ***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре.**

6 класс

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**6 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Плавание.*** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Содержание программы**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-* ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9* шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5* шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метаниетеннисного мяча с места на дальность отскока от стены*;*

- метание малого мяча на заданное расстояние*;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумяруками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

 Лыжные гонкиНа освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

 *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение 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)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на* месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*-* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

*-* стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

*-* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

-физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава ;

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

-подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Календарно-тематическое планирование 6класс (102часа).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип урокаКол-во часов |  ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты(предметные) | Характеристика деятельности(личностные и метапредметные) | Дата |
| По плану | факт |
| Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| **18 часов. Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный урок1 час | Инструкция по охране труда № 13 на уроках легкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2х минут. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь: выполнять технику высокого старта. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий бега и прыжков.  | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 2 | Комбиниро- ванный 1 час   | Совершенствование высокого старта с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров. Повторить технику низкого старта. Бег в медленном темпе до 3х минут. **Опасные и экстремальные ситуации.** | Уметь: выполнять старт с опорой на одну руку. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 3 | Контрольный 1 час   | Контрольный зачет по бегу на 30 м. Закрепить технику низкого старта. Бег в медленном темпе до 4х минут с ускорениями до 100м. | Уметь: бегать 30м с максимальной скоростью. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач   | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 4 | Повторение и совершенствование 1 час   | Повторить ранее пройденные строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. | Знать технику выполнения строевых упражнений. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |   |  |
| 5 | Контрольный 1 час | Контрольный зачет по бегу на 60 м. Прыжки в длину способом согнув ноги. Повторить прыжки в длину с места. Бег в медленном темпе до 4х минут. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью, знать правила и технику выполнения прыжков в длину. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,оценка). |   |  |
| 6 | Повторение 1час |  Метание мяча с 3-4 шагов с разбега. Повторить бег с ускорениями от 50-60 метров. Совершенствовать прыжки в длину с места. | Уметь: метать мяч с разбега на дальность. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. |   |  |
| 7 | Совершенствование 1 час   | Бег на выносливость 1000метров. Закрепить технику разбега при метании мяча. Повторить прыжки в длину с разбега. | Уметь: бегать на длинные дистанции, метать мяч на дальность, прыгать в длину с разбега. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 8 | Контрольный1час   | Контрольный зачет по бегу на 300 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность**. Как подготовиться к путешествию.** | Уметь: бегать на выносливость на дальние дистанции, знать технику выполнения метания мяча. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |   |  |
| 9 | Совершенствование 1 час   | Повторить старты из различных положений. Преодоление полосы препятствий. Бег с передачей эстафетной палочки. | Уметь: выполнять старты из различных положений, преодолевать полосу препятствий, передавать эстафетную палочку. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях  | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 10 | Комбинированный 1 час   | Встречная эстафета с этапом до 40метров. Повторить метание мяча на дальность. Совершенствовать прыжок в длину с места и с разбега. | Уметь: прыгать в длину с места и с разбега. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 11 | Контрольный 1час    | Контрольный зачет по метанию мяча на дальность. Повторить бег на 1000 метров. Техника преодоления различных препятствий. | Уметь: метать мяч на дальность, иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. |   |  |
| 12 |  Совершенствование 1 час | Совершенствовать прыжки в длину с места. Медленный бег в течение 5 минут. Метание мяча на точность. | Уметь: выполнять прыжки в длину с места, характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |   |  |
| 13 | Комбинированный 1 час  | Челночный бег 10 х 6 м. Разновидности бега. Повторить эстафеты с передачей эстафетной палочки. **Добывание огня, разведение костров.** | Уметь: выполнять челночный бег 10х6м, передавать эстафетную палочку. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 14 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по прыжкам в длину с места. Повторить прыжки в длину с разбега. Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса. | Уметь: прыгать в длину с места, правила проведения закаливающих процедур. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 15 | Повторение совершенствование 1 час  |  Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Приседание на одной и другой ноге с поддержкой. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега, знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры.  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |   |  |
| 16 | Контрольный1час | Контрольный зачет по прыжкам в длину с 7-9 шагов разбега. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Повторить разновидности бега. | Уметь: прыгать в длину с разбега, знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 17 | Комбинированный 1час |  Прыжкам через скакалку в течение 1 минуты. Челночный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять прыжки через скакалку в течение 1 минуты. челночный бег. | Волевая само регуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 18 | Совершенствование и повторение 1час  | Повторить строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь: бегать на выносливость, выполнять строевые упражнения. знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **15 часов.  Спортивные игры** |
| 19 | Изучение нового материала 1 час  |  Инструкция по охране труда №16 по спортивным играм. Упражнения для развития выносливости в беге, умеренной интенсивности. Двухсторонняя игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Знать названия, правила организации и проведения спортивных игр. | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |   |  |
| 20 | Контрольный 1 час  | Контрольный зачет по прыжкам через скакалку за 1 мин. Повторить передачу сверху над собой. Вис на согнутых руках на перекладине. Отжимание от пола. | Уметь: прыгать через скакалку, знать упражнения на формирования правильной осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 21 | Повторение и совершенствование 1 час   |  Прыжки через препятствия. Метание малого мяча на точность. Подтягивание в висе и висе лежа. Повторить передачу мяча сверху над собой. | Уметь: подтягиваться в висе и в висе лежа. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |   |  |
| 22 | Контрольный 1 час  | Контрольный зачет на гибкость пояснично-крестцового отдела позвоночника. Совершенствовать метания теннисного мяча на точность. Упражнения на сопротивление.  | Уметь: выполнять упражнения на гибкость. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 23 | Повторение и совершенствование 1 час  | Упражнения с малыми мячами на ловкость рук. Повторить передачу мяча снизу над собой. Учить верхнюю подачу через сетку**. Как компенсировать потерю воды организмом.** | Уметь: выполнять упражнения с мячами. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |   |  |
| 24 | Контрольный 1 час  | Контрольный зачет по приседанию на одной ноге с поддержкой Старты из различных положений. Игра в волейбол. | Уметь: приседать на одной ноге с поддержкой.Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 25 | Повторение и совершенствование. 1 час  |  Упражнения для пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствовать передачу мяча снизу над собой. Броски мяча по кольцу. | Уметь: выполнять упражнения для пресса, разновидности волейбольных передач. Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 26 | Контрольный 1 час  | Контрольный зачет «Уголок» Минутный бег и эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Учить комбинированной передаче мяча над собой. | Уметь: выполнять «уголок» на гимнастической лестнице полосу препятствий, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния ичувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |   |  |
| 27 | Повторение и совершенствование. 1 час  |  Повторить все пройденные строевые упражнения. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол. | Уметь: выполнять волейбольные передачи над собой. Знать правила организации и проведения подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 28 | Контрольный 1 час  | Контрольный зачет по отжиманию от пола. Подтягивание из положения лежа. Совершенствовать комбинированную передачу над собой. Прыжки через скакалку.  | Уметь: отжиматься от пола. Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств.  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |   |  |
| 29 | Изучение нового материала, закрепление 1 час  | Повторить нижнюю и верхнюю подачи. Повторить передачу мяча сверху в стенку. Лазание по канату. Игра в волейбол.  | Уметь: выполнять нижнюю и верхнюю подачи, выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  |  |  |
| 30 | Контрольный .1час | Контрольный зачет по вису на перекладине (дев.) и подтягиванию (мал.) Челночный бег. Разновидности бега. Линейная эстафета с мячами. | Уметь: подтягиваться и выполнять вис на перекладине. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.  | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 31 | Изучение нового материала,Закрепление 1час. | Повторить передачу мяча снизу в стенку. Прыжки через препятствия. Повторить упражнения для пресса. Игра в волейбол. | Уметь выполнять передачи снизу в стенку, прыгать через препятствия, упражнения для пресса. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 32 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по подниманию туловища из положения, лежа за 30 сек. Повторить комбинированную передачу в стенку. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с поддержкой. | Уметь: выполнять упражнения для пресса. Комбинированную передачу в стенку. Отжиматься от пола. | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |  |
| 33 | Повторение и совершенствование 1час | Упражнения с мячами в парах. Повторить строевые упражнения. Повторить волейбольные подачи. Общие принципы организации питания. | Уметь: выполнять упражнения с мячами в парах. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств.  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |  |
| **15 часов.  Гимнастика с основами акробатики** |
| 34 | Повторение и совершенствование 1час | Инструкция по охране труда № 12 на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование кувырков вперед и назад. Прыжки через скамейку. | Уметь: повторить акробатические элементы, прыгать через скамейку. Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 35 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по кувырку вперед. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений | Уметь: выполнять кувырки вперед, строевые упражнения. Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 36 | Повторение 1час | Гимнастическая полоса препятствия. Повторить кувырки назад. Лазание по канату. **Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению.** | Уметь: выполнять полосу препятствий, лазание по канату. Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 37 | Контроль ный 1час |  Контрольный зачет по кувыркам назад слитно. Бег с ускорением 3-4 х 10м. Отжимание от пола. | Уметь: выполнять кувырки назад. правила техники безопасности, бегать с ускорениями. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 38 | Изучение нового материала .1 час | Повторить стойку на лопатках из положения лежа. Изучить «мост» из положения стоя (дев.) и стойка на голове (мал.) Повторить опорные прыжки. | Уметь: выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения стоя. Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 39 | Контроль-ный 1 час   | Контрольный зачет по «стойке» на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью и стойка на голове. Прыжки через препятствия. | Уметь выполнять «стойку» на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью и стойка на голове. Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 40 | Совершенствование 1час  |  Повторить «мост» из положения лежа. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Упражнения для пресса. Лазание по канату. **Общие принципы оказания самопомощи.** | Уметь: выполнять «мост» из положения лежа. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. упражнения для пресса. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела, и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 41 | Контроль-ный 1час |  Контрольный зачет «мост» из положения лежа. Парные упражнения на сопротивления. Повторить прыжок на козла, соскок ноги вместе. | Уметь: выполнять «мост» из положения лежа. стойку на лопатках | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 42 | Изучение нового материала,Закрепле-ние 1час | Повторить все акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. | Уметь: выполнять все акробатические упражнения применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 43 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по опорному прыжку; вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Челночный бег 10 х 6м. Упражнения на шведской лестнице. | Уметь: выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Челночный бег 10 х 6м. Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 44 | Совершенствование и повторение 1час | Совершенствовать прыжок через козла пронося ноги. Отжимание от возвышенности. Прыжки через препятствия. | Уметь: выполнять опорные прыжки, отжимание. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 45 | Контрольный 1час |  Контрольный зачет по прыжку через козла, пронося ноги. Подтягивание в висе и в висе лежа. Челночный бег. | Уметь: прыгать через козла, соскок, осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 46 | Совершенствование 1час | Гимнастическая полоса препятствия. Совершенствовать прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату. | Уметь: выполнять гимнастическую полосу препятствий, лазать пол канату. Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 47 | Контрольный 1час | Контрольный зачет прыжок ноги врозь. Упражнения для пресса. Прыжки через скакалку. | Уметь: прыгать ноги врозь. Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 48 | Совершенствование и повторение 1час | Упражнения на гибкость (из упора сидя в упор лежа). Разновидности бега. Висы на турнике. | Уметь: выполнять акробатические элементы. Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| **18 часов.  Лыжная подготовка** |  |
| 49 | Комбинированный 1час | Инструкция по охране труда № 14 на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный двухшажный ход. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 50 | Комбинированный 1час | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Повторить повороты переступанием. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 51 | Комбинированный 1час |  Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Повороты вправо, влево при спуске с горы. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 52 | Комбинированный 1час | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции 2 км. **Потертости и мозоли. Ссадины и порезы.** | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 53 | Комбинированный 1час | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику спусков со склона. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 54 | Комбинированный 1час | Повторить технику торможения «плугом». Совершенствовать подъем «елочкой» на склон. Равномерное прохождение дистанции 3 км. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 55 | Комбинированный 1час | Закрепить технику спуска в основной стойке. На учебном круге совершенствовать технику изученных ходов. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 56 | Комбинированный 1час | Совершенствовать технику подъема на склон скользящим шагом. Развитие скорости и выносливости на лыжах.  | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | Формирование социальной роли ученика.  | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 57 | Комбинированный 1час | Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне 45 градусов. Дистанция 3 км. на скорости. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 58 | Комбинированный 1час | Оценить технику поворотов при спуске. Эстафеты на лыжах. |  Уметь: выполнять технику лыжных ходов, технику базовых способов передвижения на лыжах.  | Формирование положительного отношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 59 | Комбинированный 1час | Равномерное прохождение дистанции 3 км на время. **Опасные животные, укусы насекомых и пауообразных.** | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 60 | Комбинированный 1час | Совершенствовать технику ранее изученных ходов, спусков и подъемов. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 61 | Комбинированный 1час | Развитие скоростной выносливости. Повороты переступанием в движение. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов, объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 62 | Комбинированный 1час | Встречная эстафета до 150 метров. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов во время встречной эстафеты. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 63 | Комбинированный 1час | Соревнования по лыжным гонкам. Подъем скользящим шагом. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 64 | Комбинированный 1час | Проверить технику лыжных ходов, переход с одного хода на другой. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 65 | Комбинированный 1час | Равномерное прохождение дистанции 3 км на время. **Первая помощь утопающему.** | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 66 | Комбинированный 1час | Встречная эстафета до 150 метров. Повторить все пройденные ходы. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  |  | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| **18 часов.  Спортивные игры** |
| 67 | Совершенствование и повторение 1 час  | Инструкция по охране труда № 16 на уроках по спортивным играм. Повторить строевые упражнения. Отжимание от пола. Подвижные игры. | Уметь: выполнять строевые упражнения соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношенияк учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 68 | Совершенствование и повторение1 час  | Повторить пройденные волейбольные передачи. Разновидности бега и прыжков. Игра в волейбол. | Уметь: выполнять волейбольные передачи, осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 69 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по передаче сверху над собой. ОРУ в сочетание с бегом, ходьбой, прыжками. Подтягивание на перекладине. | Контрольный зачет по передаче мяча сверху над собой. Учить ведению мяча змейкой. Бег до 3х минут. Осваивать универсальные уменияловкость во время подвижных игр.  | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 70 | Совершенствование и повторение 1час    | Прием мяча после наброса партнером. Повторить нижнюю передачу над собой. Совершенствовать волейбольные подачи. | Уметь: выполнять прием мяча после наброса партнером. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношенияк учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |  |
| 71 | Комбинированный 1 час | Прием мяча после наброса партнером. Повторить нижнюю передачу над собой. Совершенствовать волейбольные подачи. | Уметь: выполнять нижнюю подачу через сетку осваивать технические действия основ спортивных игр.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 72 | Контрольный 1час  | Контрольный зачет по передаче снизу над собой. Повторить комбинированную передачу над собой. Упражнения на гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять передачу снизу над собой. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |  |
| 73 | Совершенствование и повторение1час  | Совершенствование комбинированной передаче над собой. Нижняя подача через сетку. Вис на перекладине на согнутых руках. Игра «Перестрелка.» | Уметь: выполнять комбинированную передачу над собой, нападающий удар по неподвижному мячу, излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 74 | Изучение нового материала. 1час  | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать передачу мяча сверху в стенку. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: выполнять нападающий удар в парах. передачу мяча сверху в стенку. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 75 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по комбинированной передаче мяча над собой. Челночный бег. Отжимание от пола. Верхняя подача через сетку. Игра «Салки с мячом». | Уметь: выполнять комбинированную передачу над собой, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 76 | Совершенствование и повторение1 час | Повторить передачу мяча сверху в стенку. Нападающий удар по мячу в стенку. Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | Уметь: выполнять передачу мяча снизу в стенку, нападающий удар в стенку. осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 77 | Комбинированный 1час | Прием мяча в парах после наброса партнером. Верхняя подача через сетку. Лазание по канату. Игра в волейбол**. Как находить дорогу к жилью.** | Уметь: принимать мяч в парах. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 78 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по передаче сверху в стенку. Повторить передачу снизу в стенку. Совершенствовать нападающий удар в стенку. Пионербол. | Уметь: выполнять передачи мяча сверху в стенку взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 79 | Комбинированный 1час | Жонглирование малыми мячами. Прием мяча после подачи. Упражнения с мячами в парах. Совершенствовать передачу снизу в стенку. Игра в волейбол. | Уметь: жонглировать малыми мячами, лазить по гимнастической стенке. Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 80 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по передаче снизу в стенку. Челночный бег. Передача мяча сверху в парах через сетку. Пионербол. **Организация питания.** | Уметь: выполнять передачу снизу в стенку, нижнюю подачу принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 81 | Совершенствование и повторение 1час | Повторить комбинированную передачу мяча в стенку. Верхняя подача через сетку в парах. Перемещения в средней стойке, приставными шагами комбинированную передачу мяча в стенку, боком, лицом, спиной вперед. | Уметь: выполнять комбинированную передачу в стенку, верхнюю подачу через сетку. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 82 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по комбинированной передаче в стенку. Прыжки через скакалку. Лазание по канату в три приема. Повторить нижнюю подачу через сетку. Игра в волейбол. | Уметь: выполнять комбинированную передачу в стенку, упражнения с мячами в парах. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 83 | Контрольный  1час | Контрольный зачет по нижней подаче через сетку. Передача снизу через сетку в парах. Эстафеты с прыжковыми элементами. | Уметь: выполнять нижнюю подачу через сетку, все пройденные волейбольные передачи. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительногоотношенияк учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 84 | Совершенствование и повторение 1час | Повторить все волейбольные передачи. Пионербол и волейбол. | Уметь: выполнять все волейбольные передачи, играть в подвижные принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | Формирование социальной роли ученика.  | Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |   |  |
| **18 часов.  Легкая атлетика** |
| 85 | Совершенствование и повторение 1час | Инструкция по охране труда № 13 на уроках легкой атлетике. Бег в медленном темпе в течение 1 минуты. Повторить строевые упражнения. ОРУ для мышц плечевого пояса. | Уметь: бегать в медленном темпе в течение 1 мин. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.  | Формирование положительногоотношенияк учению | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 86 | Комбинированный 1час | Бег с низкого старта. Бег с изменением направления. Прыжковые упражнения. Отжимание. | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражнения | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 87 | Контрольный 1час | Контрольный забег на 30м. Старты из различных положений и в различных направлениях. Повторить прыжки в длину с места. | Уметь: бегать на короткие отрезки 30м, осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 88 | Комбинированный 1час | Прыжки через препятствия на точность приземления. Бег 5х10метров на скорость. Прыжки через препятствия. Повторить бег на 60 метров. | Уметь: выполнять прыжки через препятствия на точность приземления. бег 5х10метров на скорость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 89 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по бегу на 60 метров. Повторить технику высокого старта. Бег с передачей эстафетной палочки. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью. прыгать через скакалку. Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 90 | Комбинированный 1час | Варианты челночного бега с изменением направления и скорости. Повторить технику низкого старта. Бег в течение 6 мин. | Уметь: бегать с ускорениями уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой,  | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 91 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по бегу на 300 м. Повторить метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку на одной ноге. **Опасности при переправах через реки.** | Уметь: бегать с высокой скоростью. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 92 | Совершенствование и повторение 1час | Длительный бег в течение 7мин. Повторить прыжки в длину с места. Упражнения для пресса. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх. | Уметь: выполнять длительный бег, прыгать в длину с места, приседать на одной ноге. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 93 | Контрольный 1час |  Контрольный зачет по бегу на 1000м. Выпрыгивание вверх на каждый шаг 2-4 х 30 метров. Отжимание от возвышенности. Повторить прыжки в длину с разбега. | Уметь: выполнять бег на 1000м.выпрыгивание вверх на каждый шаг 2-4 х 30 метров, отжимание от возвышенности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Моделировать различные отношения между объектами;исследовать собственные нестандартные способы решения; | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 94 | Комбинированный 1час | Высокий старт и старт с опорой на одну руку. Разновидности бега. Совершенствовать метание мяча на дальность. | Уметь: выполнять высокий старт и старт с опорой на одну руку, бегать на длинные дистанции Правила проведения подвижных игр во время занятий.   | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |   |  |
| 95 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по метанию мяча на дальность. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Овладение техникой длительного бега. | Уметь: бегать на выносливость до 7 минут. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 96 | Совершенствование и повторение 1час | Освоение бега с низкого старта. Прыжки через скакалку. Совершенствовать прыжки в длину с места. | Уметь: выполнять бег с низкого старта прыгать через скакалку. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 97 | Контрольный 1час | Контрольный зачет по прыжкам в длину с места. Совершенствование бега с высокого старта. Прыжки через скакалку на одной ноге. Отжимание. | Уметь: выполнять прыжки в длину с места, бегать с высокого старта, прыжки через на одной ноге. | Волевая само регуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 98 | Совершенствование и повторение 1час | Повторный и переменный бег с очень высокой скоростью 5-7 х 40-60 метров. Упражнения для пресса. Повторить прыжки в длину с разбега. | Уметь: выполнять повторный и переменный бег с очень высокой скоростью 5-7 х 40-60 метров, упражнения для пресса. | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |   |  |
| 99 | Совершенствование и повторение 1час | Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Бег повторный и переменный с очень высокой скоростью. Прыжки через преграды. | Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега, бег повторный и переменный с очень высокой скоростью. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 100 | Контрольный1час | Контрольный зачет по прыжкам в длину с разбега. Кросс 1000 метров (девочки) и 1000метров (мальчики) | Уметь: прыгать в длину с мест и с разбега уметь правильно, бегать длинные дистанции. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Умение структурировать знанияКонтролировать режимы физической нагрузки на организм. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 101 | Совершенствование и повторение 1час | Перепрыгивание через низкие барьеры. Встречная эстафета с этапом до 25 метров между командами. | Уметь: перепрыгивать через низкие барьеры, выполнять встречную эстафету с этапом до 25 метров между командами | Волевая само регуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |
| 102 | Комбинированный 1час | Бег на 2000метров без учета времени. Подвижные игры по выбору учащихся. | Уметь: бегать на выносливость подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |   |  |

Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физического культура.

 **Оформление сменное.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование | Имеется в наличие | Необходимо приобрести |
| 1. | Стенд достижений в спортивных соревнованиях. | 1 |  |
| 2. | Рекордсмены школы | 1 |  |
| 3. | Информационный стенд: «Выше, быстрее, сильнее» | 1 |  |
| 4. | Информационный стенд | 1 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Оборудование кабинета.

Технические средства обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование ТСО | Марка | Год приобретения | Инвентарныйномер |
| 1. | Монитор | LG | 2014 | 10124400093 |
| 2. | Системный блок |  | 2014 | 10124400093 |
| 3. | Принтер | МL-2165 | 2014 | 10124400012 |
| 4 | Монитор | LG | 2008 | 1010410089 |
| 5 | Системный блок | DVD | 2008 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Опись имущества спортивного зала, стадиона и тренерского кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование имущества. | Имеется в наличии, количество. | Необходимо приобрести |
| 1. | Скамейки длинные | 4 шт. |  |
| 2 | Скамейки короткие | 9 шт. |  |
| 3 | Стул ученический | 3 шт. |  |
| 4 | Стул учительский | 5 шт. |  |
| 5 | Стол учительский | 2 шт. |  |
| 6 | Шкафы для пособий | 3 шт. |  |
| 7 | Шкаф для одежды | 1 шт. |  |
| 8 | Тумба для плакатов | 1 шт. |  |
| 9 | Аптечка | 2 шт. |  |
| 10 | Стеллажи для хранения лыж.  | 8 шт. |  |
| 11 | Стеллажи для мячей. | 2 шт. |  |
| 12 | Скамейки 1500мм | 4шт. |  |
| 13 | Ворота для стадиона | 1 комплект. |  |
| 14 | Табло судейское складное. | 1шт. |  |
| 15 | Разметчик для разметки поля  | 40шт из 4 цветов. |  |
| 16 | Фишки для разметки поля | 40шт из 4 цветов. |  |
| 17 | Секундомеры | 8 шт. |  |
| 18 | Коврик туристический | 30шт. |  |
| 19 | Барьеры для прыжков | 6шт. |  |
| 20 | Балансир шарик в лабиринте. | 3шт. |  |
| 21 | Защита на волейбольную стойку. | 1 комплект. |  |
| 22 | Антенны с карманами. | 1 комплект. |  |
| 23 | Детский тир мягкий. | 2 шт. |  |
| 24 | Мишень для метания навесная на стенку | 3шт. |  |
| 25 | Сетка для переноса мячей. | 5шт. |  |
| 26 | Скамья 1800х550х620 для спортплощадки | 6шт. |  |
| 27 | Дуга для подлезания | 8шт. |  |
| 28 | Урна для улицы. | 2шт. |  |
| 29 | Сетка волейбольная профессиональная с тросом. | 2шт |  |

**Учебно-методическая и справочная литература.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование. |  Автор |  Издательство | Год издания | Кол-воэкземпляров |
| 1 | Настольная книга учителя физической культуры | Г.И.Погадаев | «Физкультура и спорт» | 1998 |  |
| 2 | Оценка качества по физической культуре | А.П. Матвеев.Т.В. Петрова | «Дрофа» | 2000 |  |
| 3 | Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культуры. | Ю.Г.Коджаспиров | «Дрофа» | 2003 |  |
| 4 | Безопасность уроков, соревнований и походов. | В.С. КузнецовГ.А.Колодницкий. | «Издательство НЦЭНАС» | 2002 |  |
| 5 | Лыжная подготовка детей школьного возраста. | В.Я.Дронов | «Издательство НЦЭНАС» | 2005 |  |
| 6 | Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы | Ю.Г. Коджаспиров |  «Дрофа» | 2003 |  |
| 8 | Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе | Г.И.ПогадаевВ.И.Мишин | «Дрофа» | 2005 |  |
| 9 | Внеклассные мероприятия в средней школе | М.В.Видякин | «Учитель» | 2003 |  |

**Журналы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование | Автор | Издательство | Год издания | Кол-воэкземпляров |
| 1 | Физическая культура в школе**.** |  | «Школа-Пресса» | 1997-2010 | 20шт. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематическое поурочное планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Автор | Издательство | Год издания | Кол-во экземпляров |
| 1. | 1Планирование уроков физической культуры1-11 классы | Л.Е.Курнешов |  | 1998 |  |
| 2 | Программа по физической культуре 5-11 классы | А.П.Матвеев | «Просвещение» | 2008 |  |
| 3 | Программа по физической культуре 1-4 классы | А.П.Матвеев | «Просвещение» | 2008 |  |
| 4 | Программа физического воспитания учащихся начальной школы 1-4 кл. | Е.Н.ЛитвиновМ.Я.Виленский.Г.И.Погадаев | «Школьная пресса» | 2004 |  |
| 5 | Программы для общеобразовательных учреждений | А.П.МатвеевТ.В.Петрова | «Дрофа» | 2002 |  |
| 6 | Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы | В.И.ЛяхА.А.Зданевич | «Просвещение» | 2010 |  |
| 7 | Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. | А.П.МатвеевТ.В.ПетроваЛ.В.Каверкина | «Дрофа» | 2004 |  |
| 8 | Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов | Е.Н.ЛитвиновМ.Я.ВиленскийБ.И.Туркунов | «Просвещение» | 1996 |  |
| 9 | Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе5-11классы | В.И.Виненко | «Учитель» | 2006 |  |
| 10 | Физкультура. Поурочные планы.5-10 классы | Г.В.БондаренкоН.И.Коваленко | «Учитель» | 2005 |  |
| 11 | Рабочие программы Физическая культура 1-4 классы | В.И.Лях | «Учитель» | 2012 |  |
| 12 | Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся | В.И.ЛяхА.А.Зданевич | «Учитель» | 2012 |  |

**Спортивный инвентарь.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование | Имеется в наличии. | Необходимо приобрести. |
| 1. | Баскетбольные щиты. | 2 |  |
| 2. | Сетка волейбольная. | 2 |  |
| 3. | Маты гимнастические. | 22 |  |
| 4. | Турники гимнастические. | 3 |  |
| 5. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 6. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 7. | Мостик гимнастический. | 1 |  |
| 8. | Мячи волейбольные. | 17 |  |
| 9. | Мячи волейбольные новые | 13+50 |  |
| 10. | Мячи баскетбольные. | 40 +105 |  |
| 11. | Мячи гандбольные. | 45 |  |
| 12. | Мячи футбольные новые | 7+25 |  |
| 13. | Жгуты резиновые 7см по 3м. | 10 |  |
| 14. | Кегли. | 2 набора |  |
| 15. | Скакалки  | 60 |  |
| 16. | Обручи | 128 |  |
| 17. | Лыжи. | 10 пар |  |
| 18 | Палки для лыж | 20шт. |  |
| 19 | Насос для накачивания мячей. | 1 |  |
| 20 | Наборы для настольного тенниса. | 6 |  |
| 21 | Форма спортивная серая. | 8 комплектов. |  |
| 22 | Форма спортивная красная. | 11 комплектов. |  |
| 23 | Форма спортивная черная. | 7 комплектов. |  |
| 24 | Форма волейбольная | 30 комплектов. |  |
| 25 | Столы для настольного тенниса. | 4шт. |  |
| 26 | Канаты. | 2 шт. |  |
| 27 | Брусья навесные, параллельные. | 3 шт. |  |
| 28 | Ракетки для бадминтона | 30шт. |  |
| 29 | Нейлоновые воланы для бадминтона  | 3 комплекта |  |
| 30 | Медболы 2 кг. | 20 шт. |  |
| 31 | Медболы 1 кг. | 20 шт. |  |
| 32 | Медболы 0,5 кг. | 20шт. |  |
| 33 | Гантели пластиковые 0,5кг,07кг,1кг. | 30шт. |  |
| 34 | Турник сборный. | 1 шт. |  |
| 35 | Мячики для большого тенниса. | 55 шт. |  |
| 36 | Мячи для метания. | 30шт. |  |
| 37 | Мячи мягкие  | 10шт. |  |
| 38 | Мячи для настольного тенниса. | 5 комплектов. |  |
| 39 | Гранаты для метания 300гр,500гр,700гр. | 9шт. |  |
| 40 | Футболки белые | 12шт. |  |
| 41 | Футболки зеленые | 21шт |  |
| 42 | Футболки синие | 29шт |  |
| 43 | Кепки зеленые | 22шт |  |
| 44 | Кепки синие | 23шт |  |
| 45 | Кольцеброс | 2шт. |  |
| 46 | Жилетки игровые. | 20шт. |  |
| 47 | Коврики туристические | 30шт. |  |
| 48 | Тележка для мячей | 2шт. |  |

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

***Выпускник******6 класса*** научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник 6класса** получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Выпускник*** ***6 класса*** научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник** **6 класса** получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Выпускник 6 класса*** научится:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Выпускник 6 класса** получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Список литературы:**

**Литература для учителя**

Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для 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»

Физическая культура Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 классы «Школа России»

Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся Лях В.И., Зданевич А. Л.

**Литература для учащихся**

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